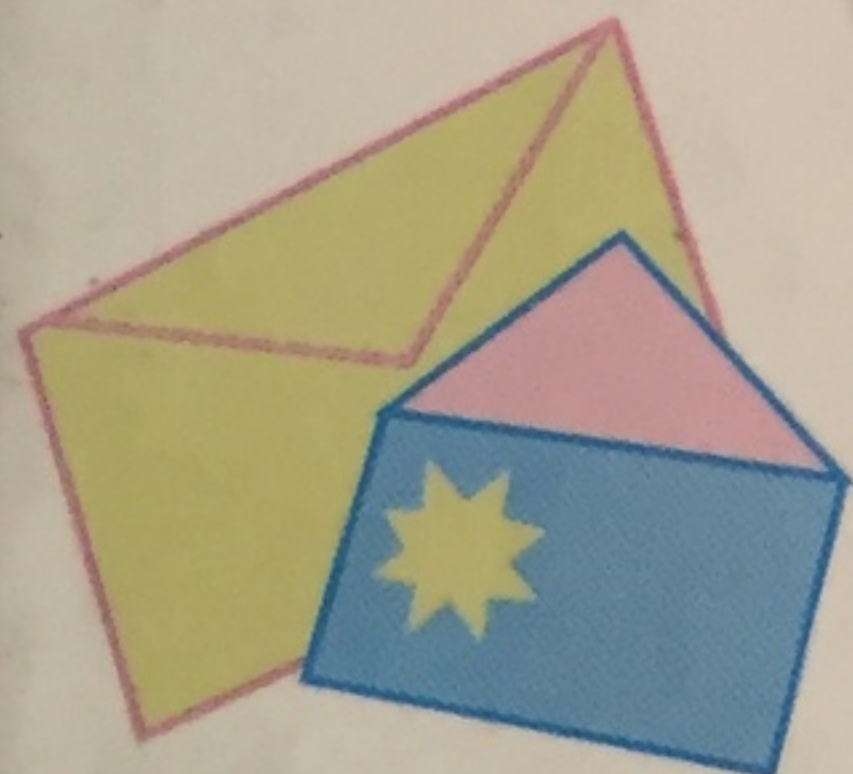
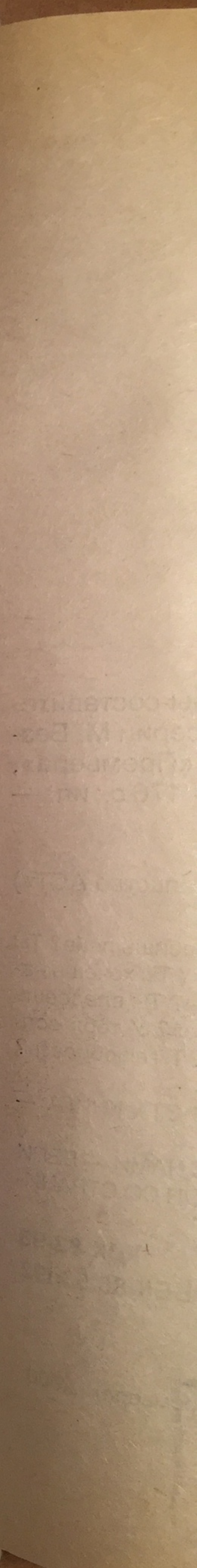
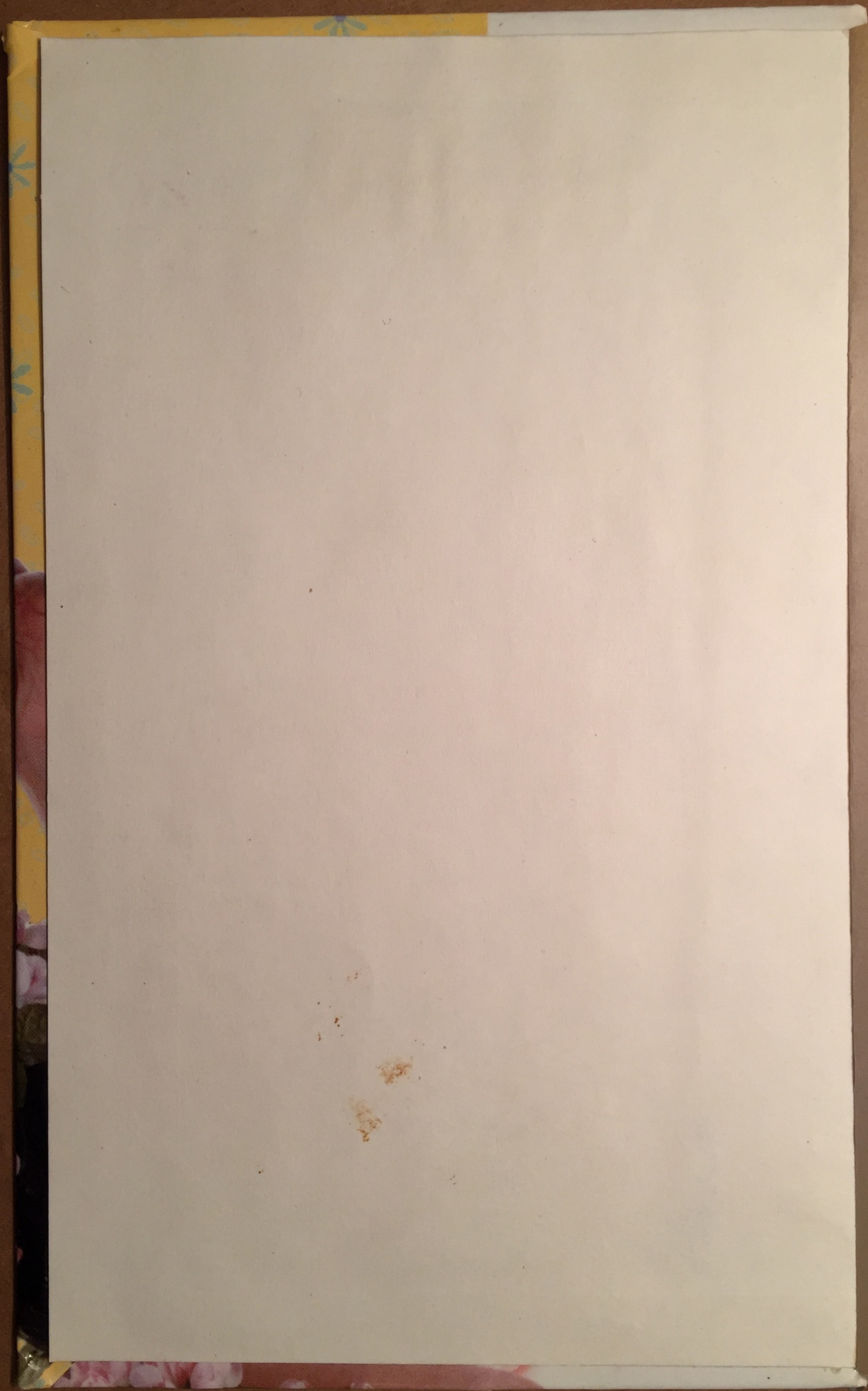


ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Для девочек





СЕРИЯ «ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

АБОНЕМЕНТ

**Первое
свидание**
Для девочек

ЦЕНТРАЛЬНАЯ
ДЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА № 46
им. А.С. Грибоедова
Сушевский вал. д. 63

«Премьера»
ООО «Издательство АСТ»
Москва
2000

ЦДБ № 46

УДК 82-93

ББК 88.53я92

П26

Авторы-составители
И. СОКОВНЯ, Ф. СЕМЕНОВ

Оформление серии
Г. СЫРОВАТСКОГО

Рисунки
Н. ТРИПОЛЬСКОЙ

П26 **Первое свидание для девочек** / Авторы-составители И. Соковня, Ф. Семенов; Оформление серии М. Безносикова; Художн. Н. Трипольская. — М.: «Премьера», ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2000. — 176 с.: ил. — (Серия «Для девочек»).

ISBN 5-237-04872-2 (ООО «Издательство АСТ»)

Ты любишь петь? Ты играешь на скрипке? Ты любишь рейв? Ты много читаешь? Ты мечтаешь о карьере фотомодели? Ты хочешь научиться водить машину? Тебе нравятся телесериалы? Ты владеешь компьютером? Ты подрабатываешь в «Макдоналдсе»? У тебя есть проблемы? У тебя есть собака? Тебе бывает одиноко? Ты влюбилась? Ты да? Ты нет? Ты наверное? Ты возможно?

Если хоть что-нибудь совпало, то ТЫ НАША И ЭТА КНИГА — ИГРА ДЛЯ ТЕБЯ!

Если не совпало ничего, но ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ С НАМИ — БЕРИ КНИГУ, ЧИТАЙ, ПРИСЫЛАЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ КУПОН СО СТРАНИЦЫ... И ТЫ БУДЕШЬ С НАМИ.

УДК 82-93
ББК 88.53я92

2016
ПРОВЕРКА ФОНДА

ISBN 5-237-04872-2 (ООО «Издательство АСТ»)

Централизованная библиотечная
система № 2
Управление культуры и досуга
Центрального административного округа

© ЗАО «Премьера», 2000

Сл
зочаро
нием, н
Ты
ся пред
встречи
Шурико
рукция.
В н
информ
«ЭТО В
чать эт
включа
Вот
книжки:
1. Н
Тол
ки дела
эконом
ния, за
люди»
2. С
задавал
вочки в
найдеш
кая соо
теле во
цикличе
ства, ка
ра. Ты в
менстру
Устрани
еще при
ситуаци
3. Ка
Если

Дорогая читательница!

Спасибо, что ты взяла эту книгу. Постараемся тебя не разочаровать и сделать все, чтобы часы, проведенные за чтением, не стали для тебя сказкой о потерянном времени.

Ты разумный человек и понимаешь, что мы не собираемся предлагать тебе инструкцию на пожарный случай первой встречи наедине с каким-то определенным Костей, Олегом или Шуриком. А может, наоборот, Мишкой. Нет, это не книга-инструкция. Это книга-игра. Игра для повзрослевших девочек.

В ней ты найдешь некоторое количество разнообразной информации, которую можно обозначить общей формулой «ЭТО ВЫ НЕ ПРОХОДИЛИ». В школе, имеется в виду. И получать эту информацию ты будешь ИНТЕРАКТИВНЫМ путем, включая свое активное мышление.

Вот краткий перечень того, что можно почерпнуть из этой книжки:

1. Некоторые сведения о твоей психологии.

Только не говори, что ты все о себе знаешь! Такие заявочки делают, мягко говоря, не очень умные люди. Дальше, ради экономии места, мы будем использовать краткие определения, заменяя, например, словосочетание «не очень умные люди» коротким термином «дураки».

2. Ответ на вопрос: «Что со мной происходит?», который задавали и будут задавать во все времена взрослеющие девочки в возрасте от одиннадцати до пятнадцати лет, ты тоже найдешь на этих страницах. Имеется в виду физиологическая составляющая твоей личности и происходящие в твоём теле возрастные изменения. Да, да, те самые ежемесячные циклические процессы, связанные с ними временные неудобства, как физиологического, так и психологического характера. Ты ведь замечала, что настроение нередко зависит от дня менструального цикла. Да и внешность тоже. Есть проблемы? Устраним. Советы, с помощью которых ты станешь выглядеть еще привлекательнее и чувствовать себя комфортно в любых ситуациях, пригодятся тебе и сейчас и потом.

3. Какие они, мальчики?

Если ты осознаешь свою принадлежность к слабой поло-

вине человечества, то представители сильной половины человечества тебя, вероятно, очень интересуют. В некотором роде эта книга — шпаргалка для девочек твоего возраста. Конечно, шпаргалками пользоваться нехорошо, но все сведения об особенностях мужской психологии и физиологии даны здесь так, что в результате эту шпаргалку ты напишешь сама. В будущем она тебе очень пригодится.

4. Кое-что о людях, которые тебя окружают.

Нет, речь пойдет не об одноклассниках или о ребятах из вашей тусовки. Мы поговорим о людях неприятных, опасных, о тех, кто может причинить тебе вред. Зачем? Затем, что человек, предупрежденный о возможной угрозе, становится защищенным. Ты ведь не хочешь быть беззащитной? Согласись, что, как бы ни был силен твой друг, вдвоем вам будет проще противостоять недоброжелателям.

5. И наконец несколько слов о ЛЮБВИ.

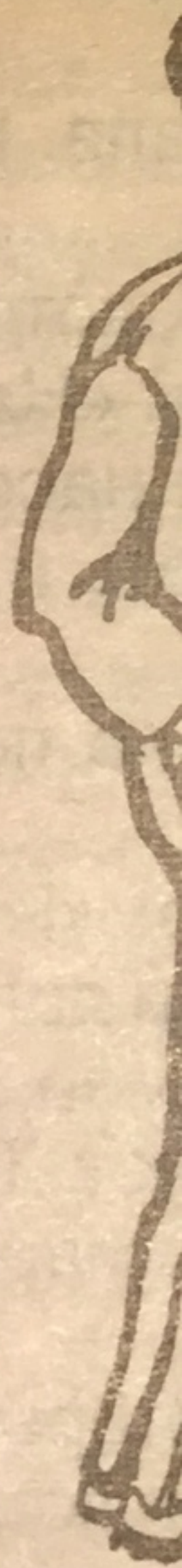
Без комментариев, да?

Если ты сочтешь работу с книгой настолько интересной, что прочитаешь все до последней страницы; выполнишь все задания на развитие мышления, памяти, внимания; решишь тесты, при помощи которых ты повысишь свою самооценку, короче — когда ты доберешься до конца, тебя ждет реальная возможность найти нового друга. И кто знает, быть может, если этим другом окажется юноша, то вас ждет не просто дружба, но и ЛЮБОВЬ?

Однако это позже, а пока у нас с тобой конкретная задача — подготовиться к серьезному шагу. Имя шага вынесено в название книги.

Итак, если нам удалось тебя заинтересовать, то вперед, навстречу ПЕРВОМУ СВИДАНИЮ.

Предисловие



Все н
очень уд
рождени
сей раз
личной
мый, с к
чувство
том, ког
ливицы
лей дол
Ну, в
которые



С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ

Все началось с дня рождения твоей подруги. Ты очень удачно там себя проявила. Конечно, на дне рождения главный человек — именинница, но на сей раз хозяйка дома была очень озабочена своей личной ситуацией — долго не приходил ее любимый, с которым они накануне круто поговорили. Она чувствовала, что была не права, нервничала, а потом, когда он наконец явился, весь мир для счастливой сосредоточился на нем, и ты волей-неволей должна была развлекать гостей.

Ну, в самом деле, кто же сердится на людей, которые были в размолвке, помирились и теперь

никого вокруг не замечают? Вот ты и стала королевой бала. Надо же подруге помочь, верно?

Она тебе утром позвонила, спасибо сказала. И еще трое позвонили.

Первым был тот красивый наглец Мишка, который думает, что раз он похож на всю группу «На-На» сразу, то от него вся женская половина населения земного шара должна вмиг одеревенеть и у его ног сама собой в штабеля уложиться.

«Щас! Проходи, красавчик! Здесь таким не подают. Тебе вчера уже все объяснили».

Это ты так подумала, а сказала вежливо: «Извини, я занята. И кстати, кто тебе мой телефон дал? Ах, Лиза! Так вот попроси ее забыть этот номер. Я сама решаю, кто может мне звонить, а кто нет. Ты правильно понял, что ты не из первых. Счастливо».

И трубку положила.

Потом смешной звонок был. Женька, с которым ты в одном роддоме родилась в один день и который тебе всю жизнь вроде брата, позвонил и сказал, что один хороший человек очень хочет поближе с тобой познакомиться и предлагает встретиться. И что ты этого человека знаешь, и что он (Женька) сам его к тебе на свидание проводит.

«Жень, — сказала ты, — если уж я совсем никому не буду нужна в этой жизни, то ты тогда, в память о нашем общем колясочном детстве, меня не бросай, но счастье мое с другим не устраивай. Я трусливых не люблю. Этот твой хороший человек мне знаком, у него номер моего телефона есть, и если бы он сам позвонил, тогда бы я подумала. А теперь пусть он с тобой на свидание идет. Шарик ему купи, воздушный, и памперс. Рано ему еще с девушками встречаться. Пока. Маме привет».

Что тут скажешь? Тебе видней.

Право выбора в этой жизни за тобой. Природа так распорядилась, что выбирает себе любимого особа женского пола, а у особ пола мужского есть другой подарочек от природы — право покинуть подругу. К сожалению, эти биологические законы не совпадают с законами социальными, общественными. Мужчины очень обижаются, что в личных отношениях при создании пары первый шаг, пусть незаметный, делает женщина. Этот шаг может быть ответом на мужскую попытку привлечь внимание, может быть и самостоятельным.

Ответ бывает иногда немедленным: позвал — и откликнулась, а бывает следствием долгой мужской осады — завоевал, доказал свое право быть рядом. Но всегда право выбора остается за женской половиной.

Все остальное — насилие. Угрозы, сложные жизненные обстоятельства, заставляющие женщину уступить домогательствам, обман, в том числе и с использованием одурманивающих веществ — наркотиков, лекарств, алкоголя, просто применение силы, — это те способы завоевания женщины, за которые предусмотрена уголовная ответственность.

Не все молодые люди и взрослые мужчины знают об этом. Но оставшиеся от предков инстинкты и конечно же воспитание диктуют им правила поведения с дамами. Иногда, охраняя свою личность, мужчины, как юные, так и зрелые, пускаются на маленькие хитрости. А дамы их тут же разгадывают, но в большинстве случаев относятся к ним с заинтересованным удовольствием.

Ну скажи, найдется ли нормальный человек, которому не понравится, что ради него другой человек подумал, поразмышлял, сочинил сценарий и разыгрывает его для единственного зрителя, в дан-

ном случае зрительницы? Это уж совсем бесчувственной надо быть, чтобы на такое не отреагировать. Вот ты и отреагировала.



Да, да, мы как раз о третьем звонке по телефону. «Ах, — говорит, — извини, пожалуйста, мне доклад по географии про Колумба надо делать, а у меня совсем материалов нет. Может, поможешь?..» И на вопрос: «А что это вдруг про Колумба» —



отвечает: «Мы Португалию проходим, он же там родился и поплыл Америку открывать. А у меня с географией не очень. Я на курсы по информатике хожу». Ты тут все сразу поняла, но от смеха удержалась и сказала: «А, ну если Португалию, то, конечно, это обязательно про Колумба. Я кое-что об этом знаю. И информатику я тоже люблю».

Он моментально и выдал, довольный собой: «А ты не могла бы со мной встретиться?»

Ты возражать не стала, согласилась. Нельзя же, в самом деле, позволить человеку пропасть в болоте географического невежества! Ведь без тебя он так никогда и не узнает, что великий мореплаватель родился в итальянском городе Генуе.

Кроме того, вчера, на том самом дне рождения,

ты обратила внимание, как он дернулся, когда Мишка начал из себя главного корчить и ручонками не в меру размахался. Да и лицом этот «друг Колумба» очень даже ничего, фигура хорошая, пластичный, плечи широкие, руки сильные. Не хам, не зануда.

Короче: ты решила встретиться. Ты сочла этот шаг уместным и своевременным еще и потому, что неприятные ощущения от предыдущего грустного романа скребли сердце и хотелось все забыть. Не хотелось больше думать о том, что вы расстались с тем человеком, что у него теперь другая девушка и что он вполне счастлив.

Нет, тебя не тяготило одиночество, все уже отболело, просто пустоту нужно заполнить, да и нельзя всю жизнь жить воспоминаниями о неудачах. Тем более что одной из причин развала тех отношений ты считала постоянную прилюдность. Вы всегда были среди своих, на общей тусовке и никогда — вдвоем. Потребность что-то изменить во взаимоотношениях с людьми, обрести настоящую ЛИЧНУЮ жизнь созрела в твоём сознании и требовала выхода...

А может, все было совсем не так. Однако это сейчас не важно. Важно, что ты собираешься на свое первое свидание и тебе очень хочется быть:

самой красивой
самой умной
самой женственной
самой...
самой...
самой...

А раз хочется, значит, будешь. И мы поможем.

Мы подкинем тебе полезную информацию, а ты уж сама решишь, чем воспользоваться. Короче, все как в детской считалочке: «В этой маленькой кор-

зинке есть помада и духи, ленты, кружева, ботинки...», а также рассуждения о женской общности и неповторимости плюс немного сведений о загадочных сторонах другой половины человечества. Согласись: чем больше информации девушка имеет о молодом человеке, на свидание к которому она собирается, тем увереннее она будет себя чувствовать. Правда, нужно учесть, что уверенность в себе во многом зависит от твоей самооценки. Проверь ее.

Тест «Твоя самооценка»

Когда будешь отвечать на вопросы, указывай, как часто ты испытываешь перечисленные ощущения.

- | | | |
|------|-------------|--------|
| ●●●● | ОЧЕНЬ ЧАСТО | — 4 16 |
| ●●● | ЧАСТО | — 3 12 |
| ●● | ИНОГДА | — 2 8 |
| ● | РЕДКО | — 1 4 |
| | НИКОГДА | — 0 |



1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупой.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованной.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность.

11. Мне небезразлично, как люди относятся ко мне.

12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

13. Я не чувствую себя в безопасности.

14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. Подсчитай, сколько получилось в сумме.

Если ты набрала меньше 10, то нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникает из искры, которую человек высек сам или помог разжечь. Устанавливать контакт с людьми тебе мешает высокомерие. Задумайся над этим. Иначе тебе грозит одиночество.

Если же сумма превышает 30, то ты себя недооцениваешь. Нужно поднять уровень самооценки.

Проделай простое упражнение: подойди к зеркалу и с двенадцатью разными интонациями скажи: «Я красивая и умная». Не думай, что это шуточное упражнение. Вовсе нет. Это достаточно серьезная тренировка нервной системы, самопогружение, которое, несомненно, принесет тебе пользу. Не бойся себя, люди будут тебе рады.

Если же ты набрала от 10 до 30 баллов, то можно надеяться, что у тебя все в порядке. В случае возникновения чувства неуверенности в себе воспользуйся приведенным выше советом.

Ну как, ты собой довольна? Твоя самооценка тебя устраивает? Ты не боишься, что кто-то постоянно желает тебе неприятностей, смеется над тобой, или, напротив, не мучает ли тебя мысль о собственном совершенстве? Нет? Вот и славно, зна-

чит, дальше на страницах этой книги мы вполне можем позволить себе небольшие подковырки.

Подковырка первая (дальше они пойдут без номеров, сама догадаешься и обижаться не будешь, ладно?). Скажи по секрету: ты вчера применила несколько маленьких женских хитростей, чтобы ОН не просто обратил на тебя внимание, но и чтобы чуточку «запал»? Ага, попалась! Ладно, ладно, ты была права, а он об этом вовсе и не догадался, и пусть пребывает в уверенности, что сам сделал первый шаг. Пройдет лет тридцать-сорок — поймет, что такое невинная женская хитрость. А не поймет, и не надо: что старому человеку тревожиться из-за проблем прошлого? У прошлого сослагательного наклонения нет. Рассуждения типа: «Если бы я бы тогда бы...» — абсолютно бессмысленны. Причем бессмысленны они не только через несколько лет после какого-то случая, но и через несколько секунд. Нужно ошибки не повторять, а исправлять по возможности и не сожалеть о них. Единственное, на что мы, люди, имеем право — это на раскаянье. Однако это совсем другая история, и мы поговорим о ней в другой раз и в какой-нибудь другой книге, а сейчас тебе нужно собираться на свидание.

Понятно, что это дело серьезное, требует внимания. Тренировкой внимания мы тоже займемся. Скоро, буквально через несколько страниц. Что же касается твоих маленьких хитростей, так на то ты и принадлежишь к женскому полу, чтобы иметь к ним врожденную склонность.

Твои уловки и коварные ходы — самая настоящая тайна, и мы ее не знаем, а значит, никому не откроем. Главное, сама учись с юных лет все свои

личные секреты держать за зубами. Коварство — это не только твоя черта, ею обладают все женщины, начиная с Евы. Это их защита, броня, которая помогает им обезопасить и себя, и своего будущего ребенка. А если так, то можно ли считать женское коварство плохой чертой? Иногда можно. Объяснить — когда? Изволь! Ты в чай сколько ложек сахара кладешь? Две на стакан, ну три, да? А ты попробуй шесть — тошнить начнет. Вот так же и с женским коварством — когда в меру, то это хорошо и оправданно, а если шесть ложек на стакан, то окружающих начинает... Короче: не перебарщивай.

Кстати, тебе интересно узнать, есть ли у представителей сильного пола какие-нибудь свои особые секреты? Конечно, есть, но они легко разгадываются девушками и женщинами. Если те, конечно, достаточно внимательны. Хотя кое-что об особенностях мужской физиологии нужно знать, дабы не оказаться в такой ситуации, когда на отгадки просто времени нет. С этим «кое-чем» ты познакомишься чуть ниже. Физиология, как тебе известно, — наука о функциях организма.

Но прежде обратимся к психологии, науке о душе.

Овладеть навыками понимания души другого человека можно с помощью двух основных механизмов.

Первый механизм — умение представить себя на месте этого человека, в буквальном смысле слова «влезть в его шкуру».

Второй — способность понимать, как ты воспринимаешься партнером по общению. Это не столько понимание другого, сколько знание того, как другой понимает тебя.

В психологии этот процесс называется рефлекс-

сией, что буквально означает «отражение» — ведь партнеры по общению как бы отражаются друг в друге. Всеми этими проблемами — закономерностями поведения людей в конфликтных ситуациях, особенностями их общения и взаимодействия, механизмами взаимопонимания — занимается отдельная область психологии, а именно — социальная психология. Однако ошибочно было бы думать, что она может ответить на все вопросы, касающиеся человеческих отношений. Тем самым она бы, вероятно, поставила под серьезную угрозу само существование этих отношений. А потому каждый строит себя и свою жизнь сам. Находит свои пути самоутверждения. Отвечает на внутренние вопросы в одиночку. Учится договариваться с другими людьми. Именно это и делает нас взрослыми.

Дальше тебе предлагается тест. Он, как и все другие тесты, а их в книге немало, дается тебе для того, чтобы ты могла поглубже разобраться с самой собой, избавилась от мешающих тебе комплексов, а в случае необходимости сумела бы лучше понять своего нового друга, помочь ему, если потребуется. Возможно, через какое-то время вы сможете подумать над этим тестом вместе, а пока попробуй предположить, как бы он ответил на вопросы.

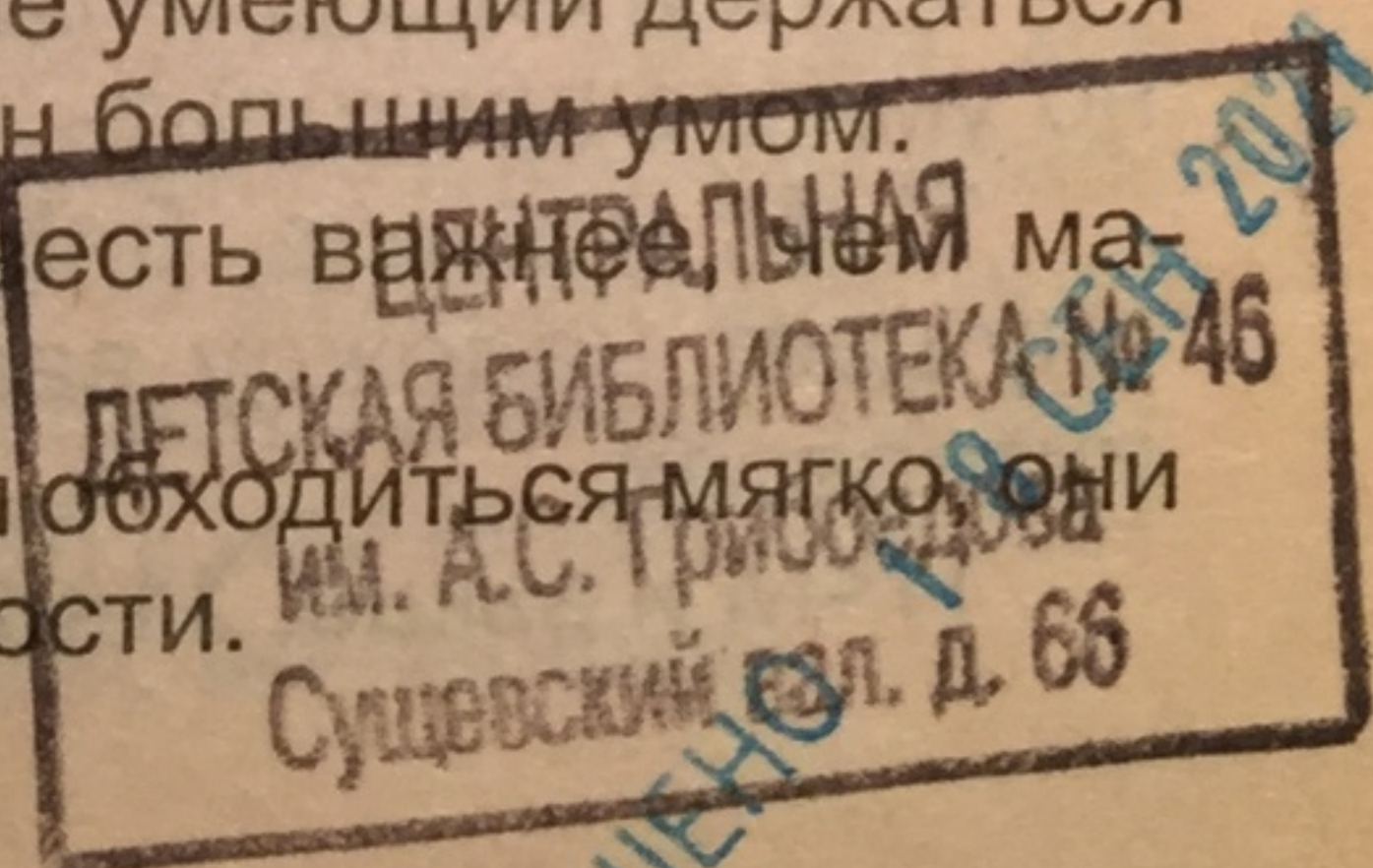
жде
2 ба
но»
ном
воп
Н 1
рогу
сам
2
цвет
3
ства
4
лать
5
рядс
6
чем
7
сказ
8
есть
9
ся не
10
жах,
11
в об
12
тери
13
теря

Тест на совместимость

Подсчет очков: вариант «утверждение верно» оценивается в 2 балла, «утверждение неверно» — 0 баллов, «бывает по-разному» — 1 балл. Записывай номер вопроса и балл своего ответа.



1. Для меня легче спросить дорогу у прохожего, чем искать ее самому.
2. Люблю покупать и выбирать цветы.
3. Я стараюсь заводить знакомства, которые могут принести пользу.
4. По-моему, лучше действовать, чем размышлять.
5. Меня раздражают неряшливые люди, беспорядок, небрежно сделанная работа.
6. По-моему, лучше смена горестей и радостей, чем спокойная, однообразная жизнь.
7. Думаю, нет такого, о чем было бы нельзя рассказать близкому человеку.
8. Если у человека есть доброта и такт, то у него есть самое главное.
9. Мне нравится подшутить над тем, кто кажется не очень умным.
10. Люблю заниматься спортом: ходить на лыжах, плавать...
11. Думаю, что человек, не умеющий держаться в обществе, вряд ли наделен большим умом.
12. По-моему, чистая совесть важнее материальной выгоды.
13. Думаю, если с людьми обходиться мягко, они теряют чувство ответственности.



14. В еде мне нравятся изысканность и разнообразие...

15. Для меня важно, что обо мне думают самые близкие люди, а мнение остальных мало волнует.

16. Мне нравится поговорить о прочитанной книге, увиденном фильме...

Далее ты выступаешь в двух лицах: и за себя и за него. Сделай вид, что каждый считает свою сумму баллов по «четным» высказываниям, а потом по «нечетным». Сопоставь свою «четную» сумму с аналогичной суммой партнера и запиши разность между ними, обозначив ее буквой «М». Точно так же сопоставь «нечетные» суммы и запиши разность между ними, обозначив ее «К». А теперь полученный результат:

$0 < M < 5$, $0 < K < 5$ — вы гармоничная пара и схожи характерами.

$0 < M < 5$, $6 < K < 10$ — вы неплохо дополняете друг друга.

$0 < M < 5$, $11 < K$ и выше — вы гармоничная пара, но между вами неизбежны выяснения отношений из-за различий в характерах.

$6 < M < 10$, $0 < K < 5$ — у вас возможны трудности во взаимоотношениях, но они легко преодолимы.

$6 < M < 10$, $6 < K < 10$ — трудности преодолимы, но лишь со временем.

$6 < M < 10$, $11 < K$ и выше — трудности могут принять затяжной характер.

$11 < M$ и выше, $0 < K < 5$ — вы очень разные люди, но умеете приходить к согласию.

$11 < M$ и выше, $6 < K < 10$ — вы трудная пара, но внушает надежду ваша взаимодополняемость в интересах.

$11 < M$ и выше, $11 < K$ и выше — вы трудная пара.

Ах, какой ужас! Результат тестирования жестко указывает на то, что вы не пара! Может, не ходить на свидание? Да ни в коем случае!

Во-первых, ты сама отвечала за двоих, ты предположила, что человек, с которым тебе предстоит встретиться, думает именно так. И, возможно, ошиблась. Ох уж эта чисто женская черта все заранее решить за мужчину, просчитать, сделать выводы и, вдоволь наревевшись, удостовериться в том, что ошиблась. Не привыкай к этой порочной практике с юных лет, уважай того, кто рядом с тобой. Оставь ему право на самостоятельность мышления и действий. Не забывай, что женщины и мужчины интересны друг другу прежде всего своими различиями, а не единообразием вкусов, привычек, суждений. Конечно, каждый старается найти друга, близкого ему по устремлениям, по представлениям о сути вопроса «Что такое хорошо, что такое плохо?», но это не значит, что выбранный тобой человек обязательно так же, как и ты, любит рыбные котлеты, предпочитает розовый цвет в одежде и обожает группу «Машина времени». Ему по душе могут быть, как раз наоборот, котлеты куриные, цвет зеленый и группа «Чай вдвоем». Зато вы оба обожаете мороженое, черный цвет в одежде кажется вам самым классным, а от «Битлов» вы оба просто тащитесь. Кроме того, вы оба не любите жадных, злых и лживых людей. Вот тебе и точки соприкосновения душ, которые по одному тесту могут обнаружиться, а по другому нет.

В связи с этим гадание по тестам, картам, кофейной гуще, расплавленному воску и прочим классическим атрибутам ворожей — дело интересное, увлекательное, но может рассматриваться только как дополнительный материал к изучению личности. Это все, как было отмечено, во-первых.

Во-вторых: даже если все тесты мира будут против, а сердце будет за, верить нужно сердцу. И сейчас и потом. Запомни слова замечательного французского писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Главное не увидишь глазами. Зорко одно лишь сердце». Это из сказки «Маленький принц». Сказка написана якобы для детей, и дети ее любят. Но на самом деле она, как и большинство сказок мира, для всех возрастов. Вот почему уже шестьдесят лет ее читают люди от четырнадцати и старше, читают и переосмысливают. Прочти ее — и ты наверняка проникнешься мыслью о том, что «мы в ответе за тех, кого нам удалось приручить».

И еще: не секрет, что подчас «трудную» во всех отношениях пару связывают очень прочные чувства.

Попробуем провести простейший психологический анализ вашей пары. Начнем с тебя.

будут про-
дцу. И сей-
ного фран-
экзюпери:
дно лишь
нц». Сказ-
любят. Но
азок мира,
десять лет
е, читают
наверняка
ответе за

» во всех
е чувства.
ологичес-

Глава 1

Ты



ТВО
КО

Знач
но, нау
гос» —
мать, м
способ
дей.

Дав
психол
разбира
коснем
или ин
свидан
брасыв
тебя с
старай
подади

Вни
опреде

ТВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ, КОТОРЫЙ НАПИШЕШЬ ТЫ САМА

Значение слова «психология» знаешь? Правильно, наука о душе. «Психе» по-гречески душа, «логос» — учение. Психология изучает внимание, память, мышление, черты характера человека, его способность общаться с окружающим миром людей.

Давай вместе набросаем в общих чертах твой психологический портрет. Конечно, мы не будем разбирать все твои черты — места не хватит. Мы коснемся только тех сторон личности, которые так или иначе задействованы у девушки, идущей на свидание с молодым человеком. Собственно, набрасывать портретик будешь ты сама, ведь лучше тебя с твоей личностью не знаком никто. Так что старайся. Мы только холстик натянем и красочки подадим.

КРАСОЧКА ПЕРВАЯ — ВНИМАНИЕ

Внимание — это направленность психики на определенный объект, сосредоточенность на нем.

Ты ведь у нас на свидание собралась? Значит, на каком-то объекте сосредоточилась. Причем этот объект — вполне разумное, одушевленное существо и, значит, уже не объект, а субъект. Вопросы на засыпку, но для проверки внимания.

1. Какого цвета у него глаза?
2. Какая у него походка?
3. Попробуй мысленно услышать его голос.

На все вопросы ответила с легкостью? Ну, ты внимательная! Ни на один не ответила? А он тебе вообще-то интересен? Уверена? Тогда давай тренировать внимание. Сначала проверим его качество. Может быть, в вопросах, не связанных с интересующим тебя молодым человеком, ты более внимательна.

Предлагаемый тест — скорее игра, чем повод для серьезных выводов, но все же, может быть, некоторые вопросы заставят тебя кое о чем призадуматься.

Тест на внимание

Ответь «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Часто ли ты проигрываешь из-за невнимания? —
2. Разыгрывают ли тебя друзья и знакомые? +
3. Умеешь ли заниматься каким-либо делом и одновременно слушать то, о чем говорят вокруг тебя? +
4. Находила ли ты когда-нибудь на улице деньги или ключи? +
5. Смотришь ли внимательно по сторонам, когда переходишь улицу? +



нет 6. Способна ли ты вспомнить в деталях фильм, который посмотрела два дня назад? +

да 7. Раздражает ли тебя, когда кто-то отрывает тебя от чтения книги, газеты, просмотра телепередачи или какого-либо иного занятия? —

нет 8. Проверяешь ли сдачу в магазине сразу у кассы? +

нет 9. Быстро ли находишь в квартире нужную вещь? —

нет 10. Вздрагиваешь ли, если тебя внезапно кто-то окликнет на улице? —

да 11. Бывает ли, что ты одного человека принимаешь за другого? +

да 12. Увлечшись беседой в транспорте, можешь ли пропустить нужную тебе остановку? +

нет 13. Можешь ли ты, не мешкая, назвать даты рождения твоих близких? +

нет 14. Легко ли просыпаешься? —

нет 15. Найдешь ли ты в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин, учреждение), где побывала однажды в прошлом году? —

Сложи полные очки и посмотри ниже.

По одному очку оцениваются ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

11 и более очков. Ты удивительно внимательна и проницательна. Такой памяти и такой внимательности остается только позавидовать — это дано не каждому.

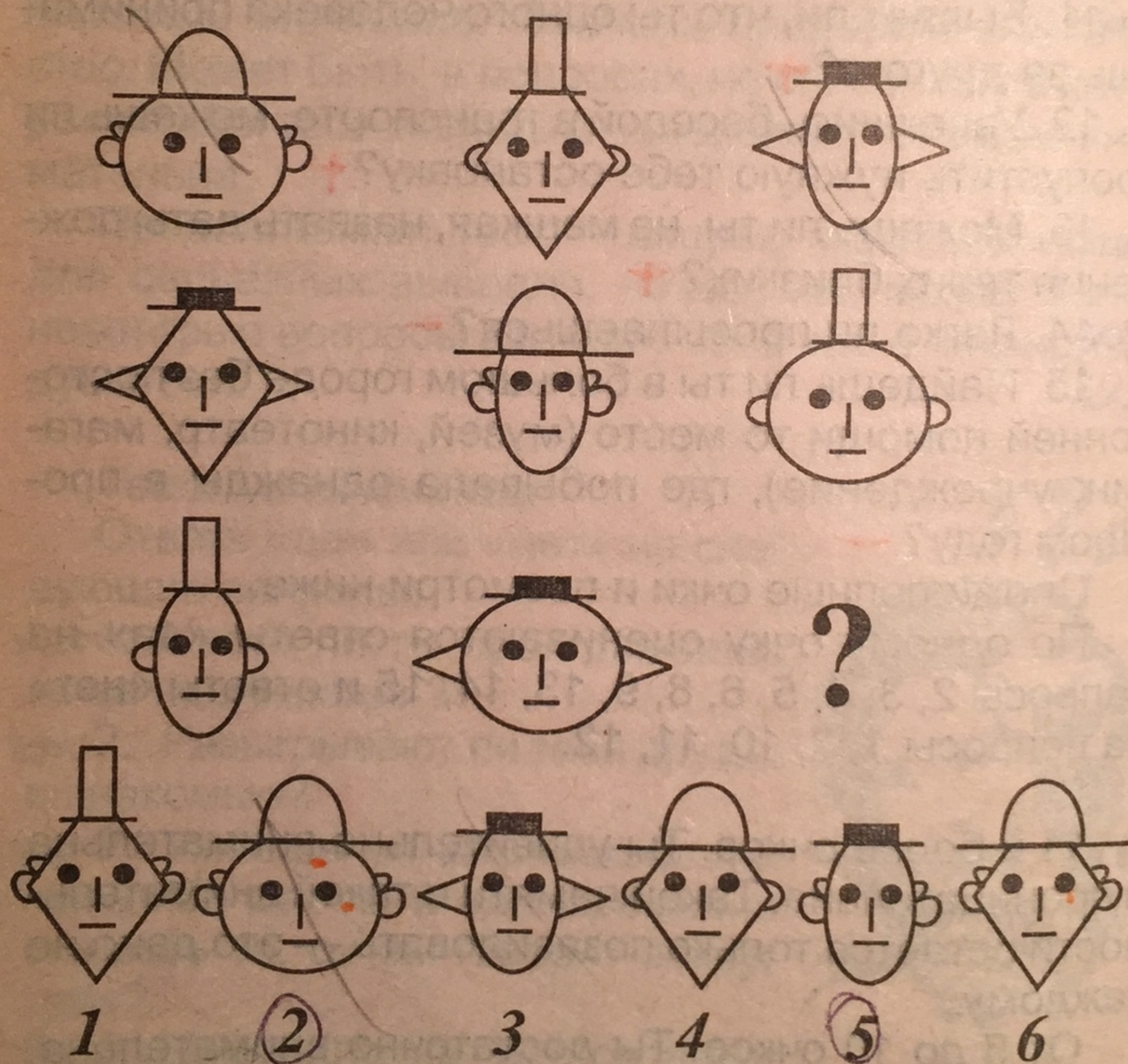
От 5 до 10 очков. Ты достаточно внимательна, не забываешь ничего важного. Однако, как говорится, и на старуху бывает проруха — кое-что можешь запомнить, иногда рассеянна, что оборачивает-

ся досадными недоразумениями. И все же ты способна в ответственный момент сосредоточиться и не допустить промашки.

4 и менее очков. Ты очень рассеянна. Наверное, ты все-таки влюбилась.

Это очень хорошо, но и влюбленному человеку не помешает быть повнимательнее, так что сделай еще один тест на тренировку внимания.

Выбери нужную фигурку из шести пронумерованных.



(Имеются три типа лиц и ушей, три формы шляп. Каждый из этих признаков встречается лишь один раз в ряду или колонке.)

Это первый тест из книги известного английского психолога Айзенка. Мы предложим тебе еще несколько классических упражнений, разработанных этим замечательным ученым. С их помощью ты разовьешь свое внимание, мышление, потренируешь память. Все это полезно любому человеку, а уж тому, кто идет на свидание, просто необходимо.

КРАСОЧКА ВТОРАЯ — ТЕМПЕРАМЕНТ

Знаешь ли ты, к какому типу людей — холерикам, меланхоликам, флегматикам или сангвиникам — ты относишься?

Вот тест, который поможет тебе ответить на этот вопрос.

Когда ты слышишь слово «ЛЮБОВЬ», что тебе проще представить:

- 1) пылающий костер на лесной поляне;
- 2) чистый звенящий ручей, бегущий с пригорка;
- 3) снежную вершину, освещенную солнцем;
- 4) глубокую темную пещеру с огоньком у дальней стены?

Если ты выбрала цифру 1, то, вероятнее всего, ты человек страстный, с бурными эмоциями, энергичный, деятельный. Однако ты иногда бываешь несдержанна, о чем потом жалеешь. Люди такого склада ближе к холерикам. Холериками называют сильных, подвижных, но неуравновешенных людей. (Имеется в виду не физическая сила, а сила характера.)





Выбрав цифру 2, ты проявила себя как флегматик. Флегматики — это сильные, уравновешенные, но малоподвижные люди. Их иногда трудно бывает растормошить. Но уж если они увлеклись каким-то делом, то им хватает воли добиться результата. Это похоже на тебя?

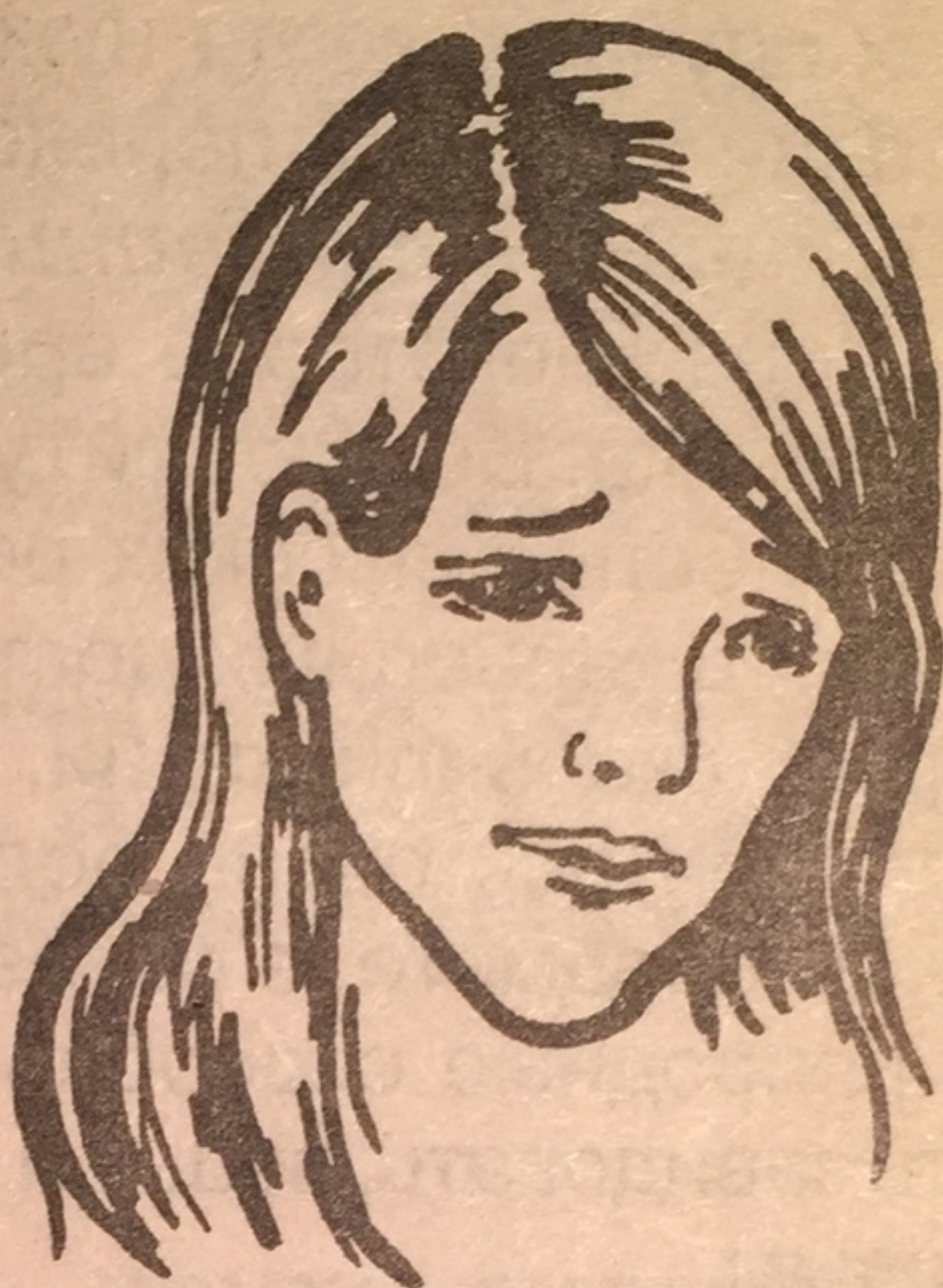
Цифру 3 выбирают, как правило, сангвиники — сильные, уравновешенные, подвижные личности. Казалось бы, человек с такими свойствами характера вовсе не должен иметь проблем. Но, увы, на деле зачастую выходит иначе.

И если ты считаешь, что ближе всего стоишь к сангвиникам, то, наверное, согласишься с тем, что назвать твою жизнь совсем безоблачной нельзя. Не так ли?



И наконец
меланхолики
очень сильн
ные. У них
сложност
больше, ч
тальных.
люди с др
темпераме
тают о сча
осознав с
своего ха
холики уч
вать трудн
весьма ча
ют у судьб
ящее сча
видеть св
Навер
складыва
личным т
чае, и во
торые ты
мать, что
жизнени
тяжени
ния учен
сведени
Что ж
то чаще
Два
ки не м
слушат
недост
Хол

И наконец цифра 4. Ее чаще всего выбирают меланхолики. Они личности очень душевные, но не очень сильные, неуравновешенные, малоподвижные. У них жизненных сложностей несколько больше, чем у всех остальных. Так же, как и люди с другими видами темпераментов, они мечтают о счастье. Поэтому, осознав слабые стороны своего характера, меланхолики учатся преодолевать трудности. И, поверь, весьма часто отвоевывают у судьбы самое настоящее счастье. Главное — это верить, надеяться, видеть свет в глубине мрачной пещеры.



Наверное, тебе было бы интересно узнать, как складываются личные отношения у людей с различным темпераментом. Конечно, и в данном случае, и во всех остальных заданиях и примерах, которые ты найдешь в этой книге, ты не должна думать, что всегда бывает так, и только так. Но есть жизненные закономерности, отслеженные на протяжении многих-многих лет. Есть научные изыскания ученых-психологов. Так что в приведенных ниже сведениях большая доля истины.

Что же касается совместимости темпераментов, то чаще всего дело обстоит следующим образом.

Два холерика вместе существовать практически не могут. Бурный темперамент обоих мешает слушать партнера, договариваться, терпеть чужие недостатки.

Холерик и флегматик уживаются неплохо.

Дело в том, что бурный холерик быстро устает от собственных эмоций. И вот тогда главным в паре становится более устойчивый флегматик. Но зато в тех случаях, когда нужна немедленная реакция, «первая скрипка» переходит в руки холерика.

Холерик и сангвиник уживаются плохо. Холерик через некоторое время начинает раздражать сангвиника. Бывают ситуации, когда холерик добивается более высоких результатов, обгоняет сангвиника в карьерных достижениях. Если брать пример из школьной жизни, то неистовый холерик может добиться очень больших успехов в каком-то одном предмете, в освоении которого ему помогают природные способности. Сангвиник может начать завидовать, ведь он сам всегда старается быть первым.

Два сангвиника обычно уживаются. Они оба любят лидирующие позиции, и поэтому им приходится по очереди уступать друг другу первенство.

Сангвиник и меланхолик уживаются, но сангвиник всегда подавляет меланхолика, и тот чувствует себя несчастным.

Флегматик и меланхолик сосуществуют хорошо, по-доброму. Правда, бедному меланхолику приходится выполнять всякую неинтересную работу, например пыль вытирать. Почему? Да флегматик настолько уравновешен и спокоен, что на такие пустяки, как пыль, он просто не обращает внимания.

Меланхолик и холерик. Такая пара невозможна. Они друг друга, как правило, не переносят изначально. Холерик кричит, а меланхолик плачет. Вот и все общение.

Два флегматика редко составляют пару, так как кому-то в самом начале нужно проявить иници-

ативу, а ни тот ни другой все как-то не соберутся... Однако если друзья холерики или сангвиники, а то и меланхолики подтолкнут их к решению, пара получится хорошая.

Флегматик и сангвиник, как ни странно, могут и не ужиться. И дело тут в сангвинике. Устойчивость, которую проявляет флегматик в трудных жизненных ситуациях, может вызвать зависть у сангвиника. У него развивается комплекс неполноценности. И пара распадается.

Два меланхолика. Уживаются. Правда, оба любят ныть и жаловаться. Это нужно в себе преодолевать. Сангвиники и флегматики стараются им помочь. Получается.

КРАСОЧКА ТРЕТЬЯ — КОНТАКТНОСТЬ

Чтобы воспитать в себе разумную осторожность и подавить естественную трусость, важны такие качества личности, как интровертность и экстравертность. Они характеризуют способность личности к контактам с другими людьми. Что это такое? Знакомься. *Интроверт* — это человек, главные устремления которого направлены в основном на его собственный внутренний мир.

Если человек совсем перестает интересоваться окружающим миром — это болезнь. Если человек интересуется окружающим миром только с потребительской



позиции: все мне в первую очередь и наплевать, как другие при этом живут, то это эгоист.

Нет, интроверт не такой, он просто очень замкнут и никого в свой внутренний мир не впускает. Подобные мальчики и девочки есть в любом классе. От своей замкнутости они очень часто страдают. Бывает, что интроверт хочет принять участие в каком-нибудь интересном деле, но все вокруг до такой степени привыкли видеть его в стороне от общества, что никому и в голову не придет привлечь его или ее.

А жаль! Ведь среди интровертов много способных людей. Интроверту сложнее наладить контакт с людьми, личная жизнь его складывается трудно. Если понравившийся тебе молодой человек — интроверт, то тебе придется приложить много сил, прежде чем он впустит тебя в свой внутренний мир. Да, он замкнут и молчалив, но не всем же иметь солнечный характер Буратино. С Буратино, конечно, не соскучишься, но и неприятностей с этим вертуном хватает.

Буратино, кстати, типичный экстраверт. У экстраверта нет проблем с общением, он в любой новой компании чувствует себя удобно. Как правило, большинство людей хорошо относятся к экстраверту. И что, он счастливый человек? К сожалению, не всегда. У экстраверта довольно часто отсутствует мир и покой внутри собственной души. Вне общества



он чувствует себя
неуютно. Экстра
терпеливый, добр
ему: «Посиди, по
то, что сделано,
и наверняка тебе
лее полезные ид
Так кто же ты
тему есть тест.

Тест «Ты интроверт?»

1. Ты любишь знакомства?

а) да; ✓

б) нет;

в) я избегаю

2. Тебе нравятся веселые розыгрыши?

а) да; ✓

б) нет;

в) я не понимаю

3. Тебе нравятся розыгрыши?

а) да; ✓

б) нет; ✓

в) я не понимаю

4. Если друг тебе ответил, что ты отвечаешь?

а) отлично

б) ни в коем случае

в) а что?

5. Ты любишь знакомства?

а) да;

б) нет;

в) иногда

6. Оказавшись в новой компании, ты чувствуешь себя комфортно?

он чувствует себя листком на ветру, ему холодно и неуютно. Экстраверту очень нужен близкий друг, терпеливый, добрый, понимающий, который скажет ему: «Посиди, подумай, сосредоточься, оглянись на то, что сделано, оглядись, что еще можно сделать, и наверняка тебе в голову придут новые, еще более полезные идеи».

Так кто же ты: интроверт или экстраверт. На эту тему есть тест.

Тест «Ты экстраверт или интроверт?»

1. Ты любишь заводить новые знакомства?

- ☒ а) да;
- ☐ б) нет;
- ☐ в) я избегаю новых знакомств.

2. Тебе нравится участвовать в веселых розыгрышах?

- ☒ а) да;
- ☐ б) нет;
- ☐ в) я не понимаю, что это такое.

3. Тебе нравится караоке?

- ☒ а) да;
- ☒ б) нет.

4. Если друг предлагает тебе устроить караоке, что ты отвечаешь?

- ☐ а) отличная мысль, давай;
- ☒ б) ни в коем случае!
- ☐ в) а что это за штука?

5. Ты любишь побыть одна?

- ☐ а) да;
- ☐ б) нет;
- ☒ в) иногда.

6. Оказавшись в незнакомом городе, ты:



а) ни за что не будешь спрашивать дорогу у незнакомых людей;

б) обратишься к прохожим, это для тебя не проблема; ✓

в) предпочтешь воспользоваться картой города.

7. Ты смеешься:

а) тихо; ✓

б) громко;

в) очень редко.

8. Ты любишь носить серую, неброскую одежду?

а) нет;

б) если она не безвкусна; ✓

в) да.

9. В гостях у близких друзей ты предпочтешь потанцевать или сыграть в карты?

а) тебе нравится и то и другое; ✓

б) только карты;

в) ни то ни другое.

10. Ты обращаешь внимание в метро, что у незнакомой юности щека испачкана губной помадой. Ты скажешь ему об этом?

а) да;

б) нет;

в) может быть. ✓

11. Ты любишь быть в центре внимания?

✓ а) иногда;

б) обычно всегда;

в) никогда.

Если

10-11

ность. То

жизни м

не стоит

жающих

тебе ме

но с инт

ПЕРВОМ

тебя к ра

юношам

на повод

рирован

ванной

личност

ко отпус

18-29

нервной

ся и с окр

верт впо

личност

Таблица подсчета очков

	а	б	в
1	1	3	2
2	3	1	0
3	1	3	-
4	3	1	2
5	1	3	2
6	1	3	2
7	2	3	1
8	3	2	1
9	3	2	1
10	3	1	2
11	2	3	1

Если ты наберешь:

10–17 баллов. Тебе свойственна интровертность. Тебе стоит почаще вспоминать о том, что в жизни много хорошего. Не стесняйся своих чувств, не стоит так сильно беспокоиться о мнении окружающих. Будь попроще. Интровертность иногда тебе мешает. В том числе и чувствовать себя удобно с интересующим тебя человеком. Особенно на ПЕРВОМ СВИДАНИИ. Нет-нет, никто не призывает тебя к распушенности, но ведь легкие отношения с юношами вовсе не означают, что ты должна идти на поводу у чужих желаний или активно демонстрировать свое превосходство. Можно быть раскованной и оставаться собой, люди умеют уважать личность, если она сама уважает других. Немножко отпусти психологические «возжи».

18–29 баллов. У тебя очень хорошее устройство нервной системы. Тебе не очень трудно договориться и с окружающими и с собой. Интроверт и экстраверт вполне уживаются в тебе, проявляя себя в зависимости от обстоятельств. Главное — не оши-

биться, где и кому предоставить право голоса. В компании ты, видимо, чувствуешь себя достаточно комфортно, юношам с тобой легко, они тебе доверяют, возможно, даже советуются с тобой по своим личным проблемам. И тем не менее не теряй контроль над своей личностью. Иногда стоит напрячься и проанализировать происходящее. Если тебе что-то не очень нравится, подумай, может быть, стоит что-то изменить. Как? Решай сама! Тест говорит о том, что тебе это вполне по силам.

30–33 балла. Ты экстраверт, ты любишь быть лидером. Шума от тебя очень много. Ты обожаешь все новое, энергично вживаешься в любой авантурный проект. Тебя, как и Буратино, часто наказывают. Особенно всякие там Карабасы-Барабасы. Однако тебя любят друзья. Со временем хорошее воспитание возьмет свое, и ты научишься удерживать в себе экстраверта в тех случаях, когда это необходимо. Ты поймешь, что при встрече с плохими людьми лучше застегнуться на все пуговицы, а не демонстрировать распахнутую душу. Да, к сожалению, начать сто дел, втянуть в них людей и оставить этих людей заканчивать начатое без него очень характерно для экстраверта, человека, большая часть интересов которого направлена на внешний мир. Однако именно благодаря инициативным экстравертам были созданы многие памятники мировой культуры, посажены леса, прорыты каналы. Согласись, иногда людей нужно просто раскачать на хорошее дело.

У экстраверта, как уже было сказано, нет проблем с общением, он в любой новой компании быстро начинает чувствовать себя удобно. Как правило, большинство людей хорошо к нему относятся. Однако юноши иногда ревнуют свою любимую-эк-

страверта
бывай, что
у него бо
этому пов
старайся
ний тому,

Экстра
ротить св
мого и лк
вопросы
вроде: «Я
связаннь
лотно св
выражен
любви»,
страверт
желю. Ту
юмора. Н
людям, у
хорошо с

Как у
На ка
или «нет»
роны.

+ 1. См
собой, к
ришь по
смешное

+ 2. Уме
ходить и
когда это
работы?

3. Если
обманыва

страверта. За бурным общением с друзьями не забывай, что есть один человек, который считает, что у него больше на тебя прав, чем у других. Что по этому поводу считаешь ты — другой вопрос, но постарайся не причинять лишних моральных страданий тому, кого любишь.

Экстраверту-девушке иногда нелегко бывает укротить свой темперамент в угоду желаниям любимого и любящего человека. Возникают обиженные вопросы типа: «А почему я должна?», утверждения вроде: «Я свободный человек!». Однако человек, связанный чувством любви, не может быть абсолютно свободен. Недаром так часто употребляют выражения «любовные путы», «прикован цепью любви», «плененный любовью». Для девушки-экстраверта осознание своей зависимости дается тяжело. Тут ей на помощь должно прийти чувство юмора. Не помешает оно и интровертам, и тем людям, у которых экстравертность и интровертность хорошо сбалансированы.

Как у тебя с чувством юмора?

На каждый вопрос ответь «да» или «нет» и взгляни на себя со стороны.

+ 1. Смеешься ли ты наедине с собой, когда читаешь или смотришь по телевизору что-нибудь смешное?

+ 2. Умеешь ли ты с юмором выходить из неприятных ситуаций, когда это не касается учебы или работы?

- 3. Если ты заметила, что тебя обманывают, можешь ли ты не подать виду?



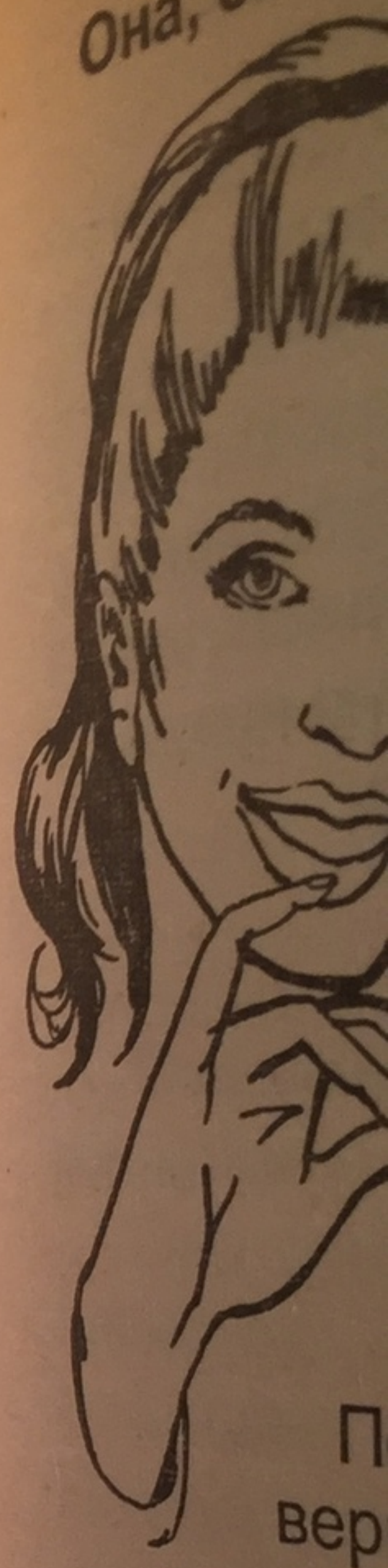
- ★ 4. Часто ли ты смеешься над шутками своих знакомых? *да*
- ★ 5. Любят ли твои друзья рассказывать тебе смешные истории и анекдоты? *да*
- ★ 6. Любишь ли ты быть в центре веселой компании? *да*
- 7. Когда ты в плохом настроении, раздражает ли тебя смех окружающих? *нет*
- ★ 8. Из всех литературных жанров ты предпочитаешь комедию? *да*

Если ты ответила «да» на пять и более вопросов, то у тебя с чувством юмора все в порядке. Исследования, проведенные с помощью новейших методов, убедительно доказывают, что, когда человек смеется, мышцы лица создают особые импульсы, благотворно влияющие на нервную систему и работу мозга. Смех снимает напряжение. Даже если тебе не очень весело, постарайся иногда просто улыбаться. Забавное животное, красивый ребенок, неожиданно мелькнувший солнечный луч дают повод для улыбки. Нервный механизм срабатывает, на душе становится легче, проблемы решаются быстрее. Улыбайся!

Улыбка, как и многие другие эмоциональные проявления, давно интересует ученых. Есть серьезные научные исследования на эту тему, а есть простые тесты, созданные на основе этих исследований. Вот некоторые закономерности, которые удалось установить на основании изучения девичьих улыбок. (О мужских особенностях, которые читаются по улыбке, ты прочтешь в главе «Он».)

Что же можно сказать о девушке, если:

Она, смеясь



П
вер
Она прик
Робость
черта. Она ч
предпочитае
тени, не очен
на, боится
Скромность,
роша, но в
стоит переги
моанализом
критикой. Бу
шо, если к
случае ей с
тебя все в п
ная, дай лю
маленько общ

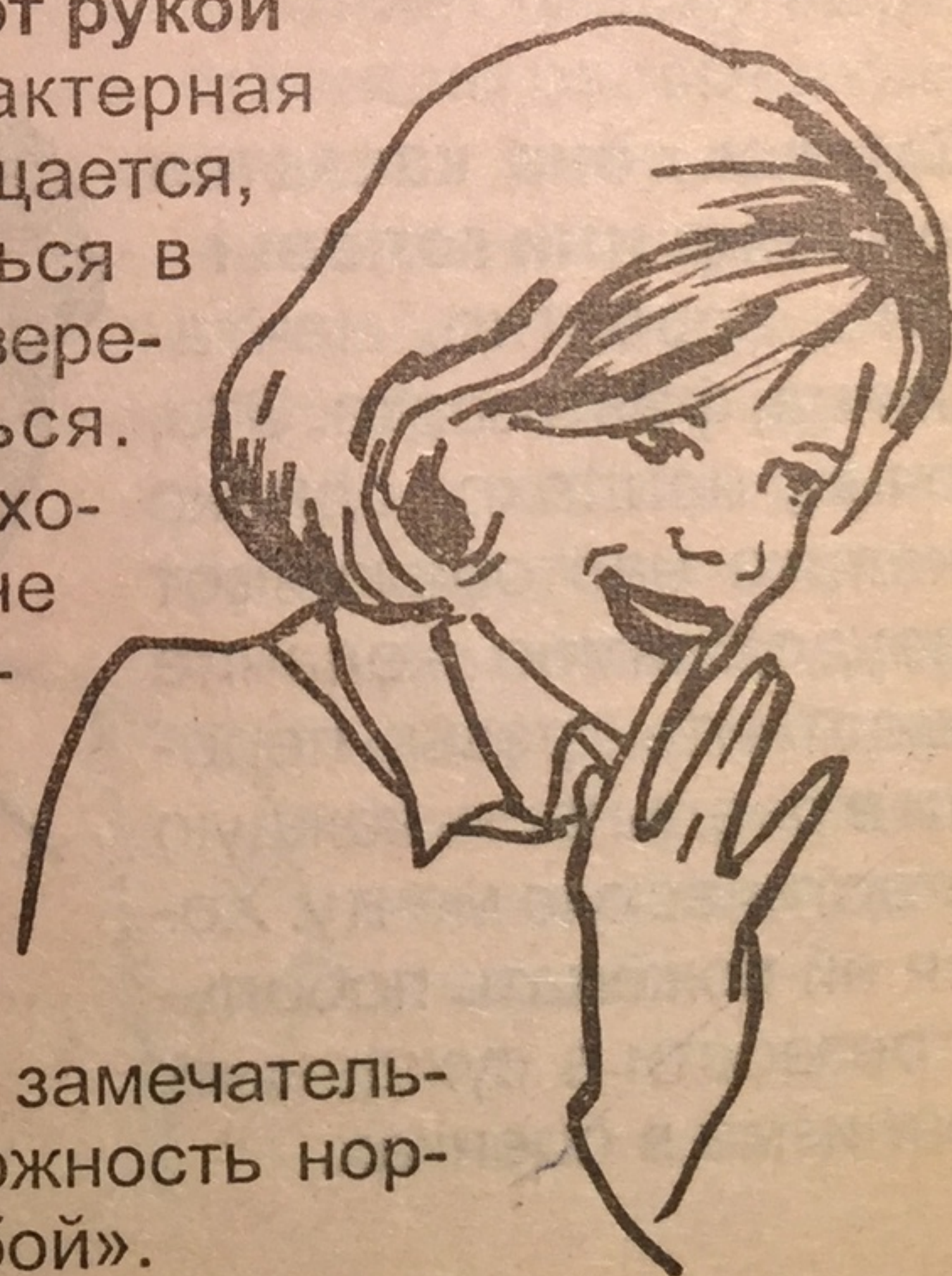
Она, смеясь, касается своих губ мизинцем

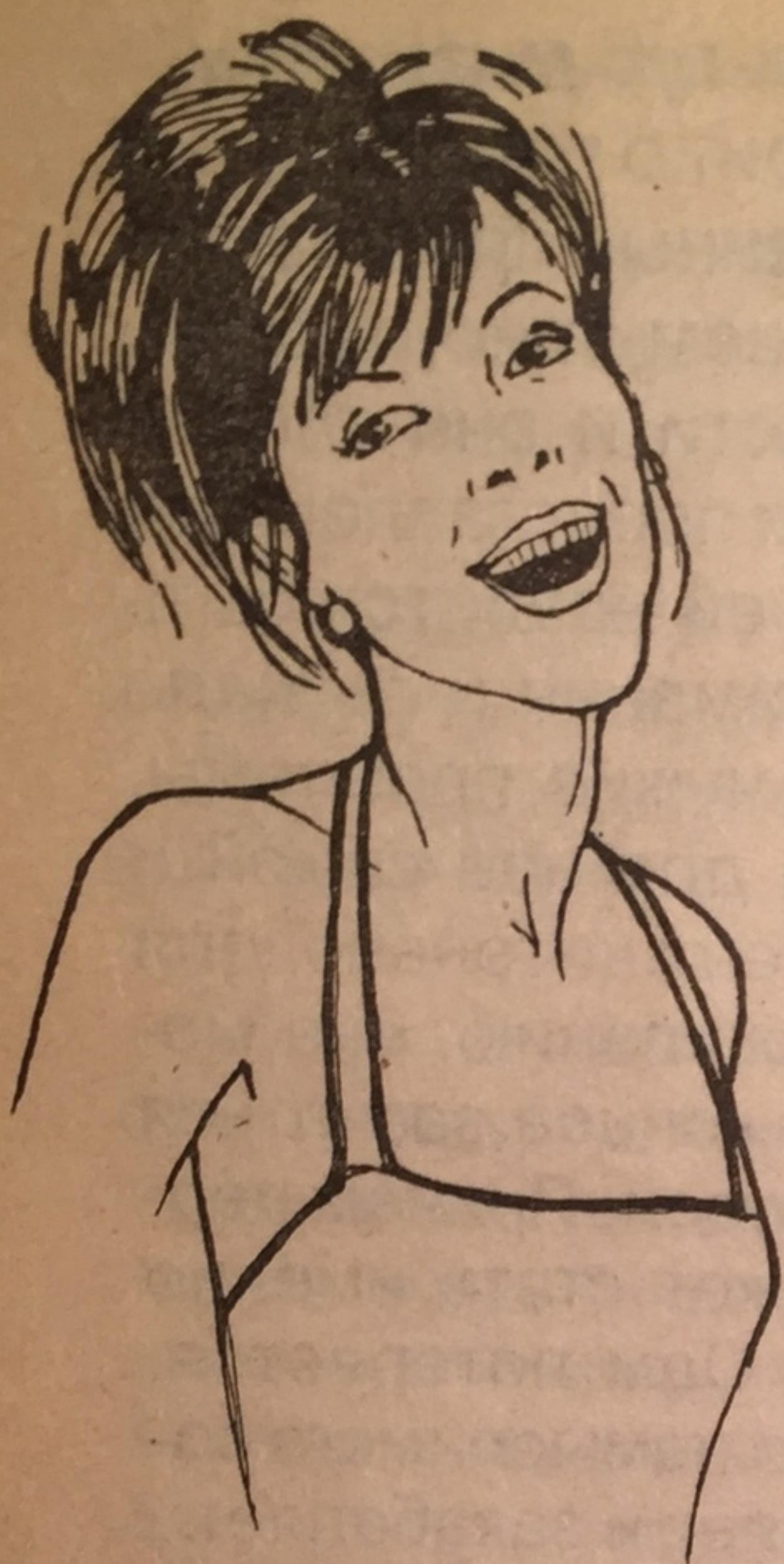


Это говорит о том, что у нее есть собственные представления о хорошем тоне, грации, женственности и она твердо следует этим представлениям. Кроме того, ей нравится быть в центре внимания и ее мало интересуют чужие проблемы. Это хорошо для нее самой и весьма обременительно для других. К сожалению, она может в конце концов зазнаться и потерять друзей. Причем первой потерей может стать именно молодой человек. Сам потеряется. Почему? Устанет от ее невыносимого совершенства, оно утомляет и закабаляет.

Она прикрывает рот рукой

Робость — ее характерная черта. Она часто смущается, предпочитает оставаться в тени, не очень в себе уверена, боится раскрыться. Скромность, конечно, хороша, но в меру. Ей не стоит перегибать с самоанализом и самокритикой. Будет хорошо, если кто-то при случае ей скажет: «У тебя все в порядке, ты замечательная, дай людям возможность нормально общаться с тобой».



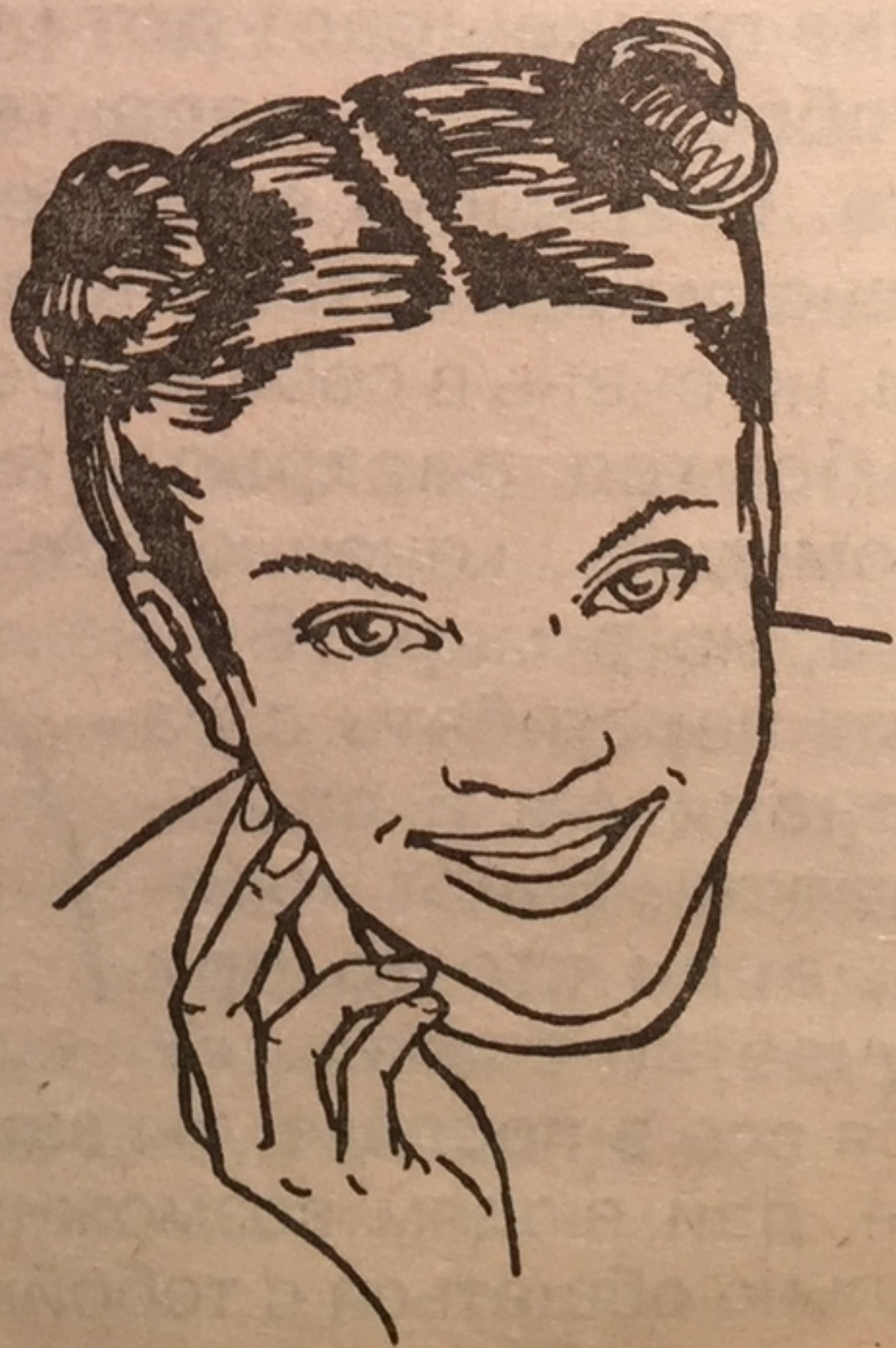


Смеясь, она часто запрокидывает голову

Видимо, очень доверчива. Но в то же время у нее широкая натура. Порой свои поступки она согласовывает только со своими чувствами. Ей стоит чаще прислушиваться к разуму. Она нуждается в руководстве.

Смеясь, она касается рукой лица или головы

Она, вероятно, мечтательница, фантазерка. Это, конечно, неплохо, однако несколько настораживает ее неудержимое желание осуществить грезы, перевести в реальность каждую фантастическую мечту. Хочется ей пожелать побольше трезвости в суждениях и реализма в оценках.



Она морщит носик

Это говорит о том, что она непостоянна в своих взглядах и суждениях, эмоциональна и порой капризна, легко поддается минутному настроению. И это создает трудности прежде всего для нее. Правда, ее близким и друзьям тоже нелегко.



Она смеется громко, широко раскрыв рот

Она очень темпераментный человек. Ей еще предстоит научиться чуть-чуть сдерживать себя в некоторых ситуациях и слушать других так же хорошо, как говорит она сама.



Она наклоняет голову перед тем, как тихонько рассмеяться

Она человек добросердечный, совестливый, привыкла считаться с другими, уважать чужие чувства. Собственные же чувства у нее всегда под контролем. Она старается никого не огорчать, не расстраивать. И где только ее мама такую раздобыла?!

Смеясь, она держится за подбородок



Люди, имеющие эту привычку, сохраняют на всю жизнь юношеские черты. Она очень долго будет молодой и веселой. Однако сейчас ей стоит иногда повнимательнее обдумывать свои поступки, не делать опрометчивых шагов.

Смеясь, она прищуривается

Она уравновешенный человек, уверенный в себе. Окружающие отдают должное ее уму. Она деятельна, но порой слишком настойчива. Она может прослыть занудой. С легкостью подавляет того человека, который рядом с ней. Зато у этого человека отпадает масса забот.



У нее нет определенной манеры смеяться

Это говорит о том, что она принадлежит к индивидуалистам, личностям независимым, имеющим свое собственное мнение, отличное от других. Это

зачастую не всем нравится. Однако с этой девушкой не соскучишься, она все время что-то придумывает. У нее много друзей среди мужчин. Однако, к сожалению, в большинстве случаев только друзей. Мужчины побаиваются связывать свою судьбу со столь независимыми личностями.

Конечно, есть множество характеров, не попавших в наш перечень. И, может быть, тут ты и не нашла себя. А может, нашла манеру смеяться, да не согласна с трактовкой характера. Не сердись! Ведь в каждом тесте есть доля шутки. Но и доля правды. Призови на помощь свое чувство юмора.

Очень много о тебе самой и твоей манере общаться с людьми может сказать твое отношение к мужским комплиментам. Комплимент — это выраженное вслух восхищение. Если кто-то говорит девушке: «У тебя сегодня классная прическа!» — то это и есть комплимент.

Как ты относишься к комплиментам, умеешь ли вычленить правдивое восхищение и фальшь ради извлечения выгоды?

Тест «Девушка и комплименты»

Выбери для каждого вопроса наиболее характерный для тебя ответ и выпиши буквы столбиком под номерами.

1. Юноша говорит: «Ты очень привлекательная».

а) она просит повторить комплимент;

б) целует его от восторга;

в) тут же смотрит на себя в зеркало;

г) становится настороженной, так как подозревает обман.



2. Юноша говорит: «Ты стильная девушка».
- а) она отмечает его ум и вкус;
 - б) молча настораживается, боясь фальши;
 - в) иронично дает ему понять, что он льстец;
 - г) резко меняет свой имидж.
3. Юноша говорит: «Ты классно готовишь (накрываешь на стол, шьешь и т. д.)».
- а) она отвечает, что это для нее не новость;
 - б) спрашивает: «С чего ты это взял?»
 - в) говорит: «Зато ты отличный спортсмен (математик, водитель и т. д.)»;
 - г) она начинает убеждать его, что это не так.
4. Юноша говорит: «Как здорово ты танцуешь (поешь, играешь на гитаре)».
- а) она спрашивает: «Похоже на то, что делают поп-звезды?»
 - б) она повторяет свой концертный номер;
 - в) она просит его сделать то же;
 - г) она принимает его комплимент за издевку.
5. Юноша говорит: «Слушай, ты так хорошо соображаешь по математике (знаешь литературу, владеешь английским, управляешься с компьютером)».
- а) она: «И ты тоже»;
 - б) она говорит спасибо;
 - в) она недоверчиво спрашивает: «Ты действительно так считаешь?»;
 - г) она просит объяснить поточнее, что именно он хотел этим сказать.
6. Юноша говорит: «Ты похожа на Софи Лорен».
- а) она говорит, что в курсе;
 - б) она отвечает, что находит эту мысль забавной, но надеется, что выглядит несколько моложе звезды;
 - в) соглашается, что похожа на молодую Софи Лорен;

г) смотрит на тебя с жалостью, пытаюсь понять, неужели ты так влюблен, что в данный момент говоришь искренне.

7. Юноша говорит: «Ты таинственная».

а) она говорит, что он наблюдателен и тонок в суждениях;

б) она говорит, что очень рада тому, что это от него не ускользнуло;

в) просит его это не забывать при дальнейшем общении;

г) возражает.

8. Юноша говорит: «У тебя красивые ноги».

а) она на следующий день надевает мини;

б) рассказывает об этом комплименте всем знакомым;

в) начинает разглядывать свое отражение в блестящих поверхностях — зеркалах, витринах;

г) сообщает о комплименте подруге, у которой далеко не идеальные ноги.

9. Юноша говорит: «У тебя тонкие духи».

а) она протягивает ему руку и, смеясь, предлагает насладиться запахом;

б) называет марку духов;

в) просит отгадать фирму;

г) недовольна комплиментом, считает его бестактным.

10. Юноша говорит: «Ты должна сниматься в кино».

а) она интересуется, нет ли у него знакомых режиссеров;

б) она радуется, что кто-то наконец ее оценил;

в) она смеется, так как не воспринимает это всерьез;

г) серьезно спрашивает: «А в каком фильме?»

Ключ к тесту

Если в результате теоретического анализа ответов преобладает вариант:

а, то девушка является людям уверенной в себе особой, несколько заносчивой, не очень самокритичной, смелой и дерзкой. С ней трудно;

б, ее уверенность в себе имеет под собой реальную основу. Она может и умеет руководить людьми;

в, она достаточно спокойно относится к чужому мнению о себе, но иногда она сама себя недооценивает;

г, либо семья, либо школа, либо товарищи подавили эту личность. У нее масса достоинств, а самооценка слишком низкая. Она без конца критикует себя, очень в себе неуверенна.

По результатам теста ты сможешь сделать полезные для себя выводы.

Тебе будет ясно, насколько реалистичны твои представления о самой себе. Или ты считаешь, что этого теста недостаточно? Тогда вот еще один.

Тест «Не витаешь ли ты в облаках?»

Чтобы определить твоё отношение к жизни, её проблемам, в том числе и к ЛЮБВИ, ответь на вопросы этого теста только «да» или «нет».

☒ 1. Просматриваешь ли ты общее содержание газеты, прежде чем её прочесть?

☒ 2. Когда ты расстроена, у тебя возрастает аппетит?

☒ 3. Во время еды ты думаешь о делах?



✓ 4. Ты
✗ 5. Те
✗ 6. Е
✓ 7. М
✓ 8. Ты
✗ 9. Ты
сов сна
✓ 10. Т
✗ 11. Т
стями?
✗ 12. Т
✓ 13. Т
тей?
✓ 14. Т
ную оста
✓ 15. Ты
гой город
✓ 16. Х
черта?
✓ 17. Ты
За ка
75-85
ятностей
не бойся
55-75
не всегда
этому по
Не стара
нет днем
менно ск
30-55
сие межд
ваешь се
свои жел
тями.

- ✓ 4. Ты хранишь любовные записки?
✗ 5. Тебя интересует психология?
✗ 6. Ездить на большой скорости страшно?
✓ 7. Мысль о смерти тебя пугает?
✓ 8. Ты любишь мечтать перед сном?
✗ 9. Ты всегда просыпаешься бодрой после 8 часов сна?
✓ 10. Ты читаешь любовные романы?
✗ 11. Ты делишься с друзьями личными трудностями?
✗ 12. Ты не любишь одиночество?
✓ 13. Ты можешь заболеть на почве неприятностей?
✓ 14. Ты можешь в задумчивости проехать нужную остановку?
✓ 15. Ты никогда не хотела уехать навсегда в другой город?
✓ 16. Характер человека — это наследственная черта?
✓ 17. Ты часто смотришь фильмы о любви?

За каждый ответ «да» поставь себе 5 баллов.

75–85 баллов. Пожалуй, ты прячешься от неприятностей. Не бойся взглянуть в лицо реальности, не бойся действительности.

55–75 баллов. Твои мечты и действительность не всегда совпадают. Ты не очень переживаешь по этому поводу, но тем не менее это тебя тревожит. Не старайся разом решить все проблемы, ведь если нет днем солнца, это просто значит, что оно временно скрылось за тучами.

30–55 баллов. Ты смогла установить равновесие между реальностью и мечтами. Иногда ты бываешь сентиментальна, но ты вполне соотносишь свои желания с действительностью и возможностями.

5–30 баллов. Ой! Ты уж как-то совсем приземлилась. Без мечты жить скучно и вредно для здоровья. Жизнь, конечно, серьезная штука, но не стоит совсем терять чувство юмора.

Но мы, авторы, тебя, конечно, не покинем, даже если ты неисправимая мечтательница. Более того, мы поможем тебе сохранить твои индивидуальные качества личности и научиться сопротивляться некоторым неприятным жизненным обстоятельствам. Как? Через углубление знаний, через информацию. И в доказательство этого давай перейдем к ответу на животрепещущий вопрос: «Что со мною происходит?»

сн
пр
п
та
ора
по
би
зна

Итак:

«Ч

Этот во
себе девоч
непонятны
ния стали
ти-двенадц
прыгать и
плачешь бе
истерическ
кое в само
собой», а н
бою» взято
гин Татьяне
Не всякий
ведет». И х
самый посл
нравоучени
Для того
себя. нужно

Физиологические заморочки, а также связанные с ними полезные сведения и практические советы, про которые говорить в книге, посвященной ПЕРВОМУ СВИДАНИЮ, не хочется, но надо. Ведь так необходимо, чтобы ты хорошо понимала свой организм, с легкостью читала сигналы, КОТОРЫЕ ПОДАЕТ ТЕБЕ ТВОЕ СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО, ЛЮБИЛА СЕБЯ. А все это достигается только через знания.

Итак:

«ЧТО СО МНОЮ ПРОИСХОДИТ?»

Этот вопрос всегда, во все времена задавали себе девочки-подростки. Действительно, новые, непонятные, а порой и не очень приятные ощущения стали посещать тебя давно, лет с одиннадцати-двенадцати. То жарко, то холодно, то хочется прыгать и бегать, а то в угол забиться. Иногда ты плачешь без причины, а порой накатывают почти истерические приступы веселья. Да что же это такое в самом деле! Ведь так хочется «властвовать собою», а не получается. Почему «властвовать собою» взято в кавычки? А это слова Пушкина. Онегин Татьяне говорит: «Учитесь властвовать собою. Не всякий вас, как я, поймет. К беде неопытность ведет». И хотя в этой сцене Евгений выступает как самый последний зануда, надо признаться, что в наравоучениях его доля истины имеется.

Для того чтобы все же научиться укрощать саму себя, нужно с собой разобраться. С телом определиться, физиологические процессы осмыслить. Давай попробуем.

В период отрочества, пубертата (это подростковый возраст, на который приходится время полового созревания) и юности (это годы между шестнадцатью и двадцатью четырьмя) девушки внимательно сверяют часы своего общественного бытия с биением сердца. Внутренний голос иногда властно подсказывает: «Ты должна влюбиться, должна найти того единственного и прекрасного, кто, может быть, даже станет отцом твоего ребенка». Не спеши, думай, ошибка может дорого стоить. Расплачиваться за нее будешь не только ты, но и твой малыш.

Так почему же все-таки начинается пубертатный период? Кто или что «заводит» механизм развития репродуктивной (воспроизводящей потомство) системы? На этот вопрос наука отвечает уклончиво.

К 9–10 годам у девочки заканчивается созревание структур центральной нервной системы, которые отвечают за движение, координацию, речь и так далее. Наступает время для активной работы той части мозга, которая управляет репродуктивной системой.

Этой системе свойственна цикличность: ежемесячно повторяется один и тот же процесс. Результатом происходящих в организме девушки изменений становится менструация. В свою очередь, ежемесячные повторения менструаций называются менструальным циклом.

Гипоталамо-гипофизарный комплекс (трудное словосочетание, но что делать, если это и вправду так называется), расположенный в головном мозге, вырабатывает специфические вещества, гормоны, стимулирующие работу яичников. Яичники выделяют специфические женские половые гормоны — эстрогены и прогестерон. Именно эти гормо-

ны удивите
благодаря и
лезы, фигу
очертания,
Репроду
самостояте
регулирован
гипоталамо
работу яичн
обеспечива
и прогестер
гипофизарн
сит от конц
такая вот кр
Деятель
является са
лирована, а
ствии со вс
очередь с н
система в п
тельна к во
ров, но мы
девочке 12-
как единич
отделов мо
затормозит
Конечно
механизм
являются вно
тическое, н
длется мес
течения пу
болезни. Л
неполноце
нить, разла

ны удивительно действуют на женский организм: благодаря их влиянию развиваются молочные железы, фигура девочки приобретает женственные очертания, появляются менструации.

Репродуктивная система женщины способна самостоятельно, без дополнительных воздействий регулировать свою функцию. Происходит это так: гипоталамо-гипофизарный комплекс стимулирует работу яичников. Яичники вырабатывают гормоны, обеспечивающие менструальный цикл. Эстрогены и прогестерон оказывают влияние на гипоталамо-гипофизарный комплекс, активность которого зависит от концентрации этих гормонов в крови. Вот такая вот круговерть природная. И это все о тебе.

Деятельность репродуктивной системы хоть и является саморегулирующейся, однако она не изолирована, а осуществляется в жестком взаимодействии со всеми системами организма, и в первую очередь с нервной и эндокринной. Репродуктивная система в пубертатном периоде особенно чувствительна к воздействию различных внешних факторов, но мы этого не замечаем. Между тем стоит девочке 12–14 лет не выспаться или понервничать, как единичные сигналы гипоталамуса, одного из отделов мозга, появляющиеся ночью, прекратятся, затормозится работа всей системы.

Конечно, природой предусмотрены защитные механизмы, и через некоторое время сигналы появятся вновь. Однако если недосыпание систематическое, конфликтные ситуации в школе и дома длятся месяцами, то нельзя ждать благополучного течения пубертатного периода. А это первый шаг к болезни. Любые эмоциональные «встряски» или неполноценный ночной сон способны сбить, изменить, разладить работу всей системы.

Все люди спят каждую ночь, но сон бывает разный. Для кого-то сон радость, для кого-то — мучение. Хороший сон — удел людей, живущих по графику — в одно и то же время встают, в одно и то же время ложатся. Их сон физиологичен. Они не противятся природе и не заменяют солнечный свет электрической лампочкой в ночи, соблюдая режим труда и отдыха. Бессонница у них бывает в основном при каких-либо заболеваниях (от банальной зубной боли до серьезного недуга). Такие люди очень тяжело переносят случайную бессонную ночь. Те, кто соблюдает режим, дольше живут и обладают высокой работоспособностью.

Электричество вместе с прогрессом подарило человеку массовое нарушение ритма жизни. В то время, когда свеча и луна были единственными вечерними источниками света — по ночам было темно, не спали только поэты и романтики. Как показала современная наука, свет, вернее его отсутствие, в процессе погружения в сон играет очень важную роль.

В темноте в головном мозге начинает вырабатываться специальное вещество, способствующее нормальному сну. То, что наши организмы в естественных условиях хотят ночью спать, это часть их биологической программы. Те же, кто пренебрегает режимом, вредят себе. Обычно у них нарушен 24-часовой цикл сон-бодрствование, а сутки продолжаются не 24 часа, как это регулируется солнцем, а 26–28 и более часов. И каждый день по-разному. Они ложатся спать и просыпаются в разное время.

Как правило, режим нарушается в годы юности. Сил много, и поначалу никаких проблем нет, разве что некоторые молодые люди ходят целыми днями

как «вареные му-
внимания на это
появляются дру-
хуже переносят
А режима нет, и
ней сталкивалос-
спишь, ворочает-
ный, тревожный
когда уже насту-
нит будильник,
лость. Постепен-
Неприятности н-
бессонница мел-

Вот и подум-
позаботиться о
Ведь хороший
еще и красота,
У подростка
Гормоны, котор-
организме тине-
жизнь ваша пол-
помочь? Прежд-
нах.

Мы предлага-
будет полезно,

1. Темно ли
яркими индикат-
ры на видеомат-

2. Ты засып-
Разумно ли это

3. Ты, наве-
учебных делах,
фликтах с подр-
и не спать, бу-

пусть лучше н-

как «вареные мухи» и до поры до времени особого внимания на это не обращают. Проходит 10–15 лет, появляются другие дела, другая ответственность, хуже переносятся стрессы и по ночам хочется спать. А режима нет, и появляется бессонница. Тот, кто с ней сталкивался, знает ее приметы. Сперва не спишь, ворочаешься с боку на бок, затем беспокойный, тревожный сон. Вскрываешься среди ночи. А когда уже наступает хороший, глубокий сон — звонит будильник, ждут дела. И накапливается усталость. Постепенно истощается нервная система. Неприятности нарастают как снежный ком. Теперь бессонница мешает жить и работать.

Вот и подумай: может быть, уже сейчас стоит позаботиться о своем завтрашнем спокойном сне. Ведь хороший сон — это не только здоровье, но еще и красота, и бодрое настроение.

У подростков бессонницы бывают очень часто. Гормоны, которые активно начинают выделяться в организме тинейджера, будоражат и тревожат. Да, жизнь ваша полна событий, и все важные. Как себе помочь? Прежде всего нужно разобраться в причинах.

Мы предлагаем тебе вопросы, ответ на них, это будет полезно, даже если ты спишь хорошо.

1. Темно ли в спальне? Шторы плотные, часы с яркими индикаторами не бьют в глаза, не горят цифры на видеоманитовоне? *да*

2. Ты засыпаешь под включенный телевизор? Разумно ли это? *нет*

3. Ты, наверное, все время думаешь о своих учебных делах, о взаимоотношениях в классе, о конфликтах с подругами? Так ведь если из-за этого еще и не спать, будет только хуже, разве нет? Может, пусть лучше не спят те, кто тебя обижает?

4. А может быть, теплая ванна перед сном? А бывает еще такая морская соль, приятная пена для ванн, не пробовала?

Короче: высыпайся, если хочешь быть красивой и здоровой.

Какое это имеет отношение к первому свиданию? Самое прямое: приходить на свидание сонной, зевать и дремать — это как, нормально? Вот то-то.



Еще одна серьезная встряска для организма — ссора с любимым человеком. Хрупкий женский организм и на недосыпание, и на переутомление, и на ссоры реагирует неблагоприятно.

Основным пр
торое можно о
ние менструаль
ных параметров
ку и стать пово
Именно поэтом
мой, а что — па

Длительнос
быть разной: о
30 дней. Основ
струального ци
есть от первого
щей менструа
число дней (у
так далее, но
мы колебания
ного кровотока

Исчислять
вого дня одной
так что в длит
ла входят и д
важно, поско
включая и ко
деленные дни

Что такое
правленная
ной беремен
контрацепци
брошюры и
клинике. Ве
женщины ин
Опасно в э
непрофесси
от близких
луй, единств

Основным проявлением неблагополучия, на которое можно ориентироваться, является нарушение менструального цикла. Отклонения от нормальных параметров цикла должны насторожить девушку и стать поводом для обращения к специалисту. Именно поэтому так важно знать, что считать нормой, а что — патологией (учение о болезни).

Длительность цикла у каждой девочки может быть разной: от 21 до 35 дней, но в среднем — 28–30 дней. Основным показателем нормального менструального цикла является его регулярность, то есть от первого дня одной до первого дня следующей менструации должно проходить одинаковое число дней (у каждой женщины свое — 26, 29, 32 и так далее, но одинаковое каждый цикл), допустимы колебания в 2–4 дня. Длительность менструального кровотечения не должна превышать 7 дней.

Исчислять длительности цикла принято от первого дня одной до первого дня другой менструации, так что в длительность одного менструального цикла входят и дни одной менструации. Это крайне важно, поскольку все гормональные препараты, включая и контрацептивные, назначаются в определенные дни цикла.

Что такое *контрацепция*? Это система мер, направленная на предупреждение незапланированной беременности. Познакомиться поподробнее с контрацепцией ты сможешь через специальные брошюры и листовки, которые есть в любой поликлинике. Ведь ты понимаешь, что подобрать для женщины индивидуальный курс может только врач. Опасно в этом вопросе пользоваться советами непрофессионалов, даже если эти советы исходят от близких людей — мамы, сестры, подруги. Пожалуй, единственное средство, применение которого

не требует специальной консультации, — презерватив. Впрочем, тебе, видимо, это уже известно.

Кроме того, зная продолжительность менструального цикла, можно определить время овуляции, выхода зрелой, готовой к оплодотворению, яйцеклетки, а значит, и дни наибольшей вероятности наступления беременности.

Стоит помнить и о том, что в течение первого года от начала менструаций допустим нерегулярный цикл. Система только начинает работать, и должно пройти определенное время, пока функция ее приобретет стойкий характер.

Во время менструации (название происходит от латинского слова «менс» — месяц) организм девушек и женщин ослаблен, иммунитет снижен. Кровопотеря и снижение иммунитета сказываются и на внешности. Для поддержания хорошего самочувствия и сохранения приятного внешнего вида в критические дни нужно выполнять простые правила: пить отвары трав (зверобой, ромашка, мята), умываться настоем чистотела, мыть голову шампунем, который содержит витамин B_5 . Можно пользоваться водной настойкой ржаного хлеба, тоже богатой витаминами группы В. Хлеб заваривают кипятком и оставляют в холодильнике на сутки. Потом процеживают, жидкость втирают в волосы и кожу головы. Завязывают полотенцем и через два часа смывают.

Многие девушки пытаются сделать себя более привлекательными с помощью декоративной косметики, но, увы, зачастую достигают обратных результатов. В четырнадцать—шестнадцать лет девушки еще растут. Изменяется и кожа лица. Не мешай ей развиваться естественным путем, не увлекайся тональными пудрами и кремами. Однако сле-

дять за кожей нужно не только в период менструации, ухаживать за собой необходимо постоянно. Вот несколько советов, которым не поздно последовать и до и после первого свидания.

Необходимо правильно и регулярно очищать кожу утром и вечером, применяя щадящие косметические средства, не содержащие мыла, агрессивных добавок, постоянно увлажнять, питать кожу. Нужно использовать гели и кремы с минимальным содержанием жиров, защищать кожу от избыточного ультрафиолетового облучения, правильно пользоваться декоративной косметикой.

Для умывания утром и вечером используйте чистящую пену-гель, которая прекрасно очистит кожу, продезинфицирует, не высушивая ее. Воду лучше всего использовать кипяченую, комнатной температуры. Очень полезны для молодой кожи контрастные умывания: попеременно теплой и холодной водой. Сразу после умывания следует протереть кожу тоником для жирной и проблемной кожи. Делают это для дополнительного очищения, восстановления кислотно-щелочного баланса, увлажнения и питания кожи. Тоник можно приготовить самостоятельно в домашних условиях, заварив лекарственные травы (ромашку, календулу, полевой хвощ, цветы василька и другие), и их холодным настоем сполоснуть лицо и другие проблемные участки, не вытирая, дать высохнуть. Можно также использовать просто кипяченую воду, подкисленную лимонным соком, холодный чай, особенно полезен зеленый. Хороший эффект — освежающий, тонизирующий, успокаивающий сальные железы — оказывают кубики льда из настоя лекарственных трав, чая, кислых фруктовых и ягодных соков. Раз в 5–10 дней для глубокой очистки кожи, удаления комедонов

(черных точек) очень эффективно применение скраба для лица (отшелушивающего крема) с кедровым орехом и уссурийским хмелем, содержащего мелкие абразивные частицы из дробленой скорлупы кедрового ореха. Важно знать, что использовать скраб нельзя, если на коже имеется хоть один воспаленный угорь-гнойничок, чтобы избежать распространения инфекции.

Если угри воспалены, то для глубокой очистки, противовоспалительного воздействия рекомендуется делать 2–3 раза в неделю маску для лица с подорожником и полевым хвощом, которая также питает кожу, способствует стягиванию пор, удалению избыточного кожного жира, выравниванию кожного рельефа и улучшению цвета лица. На отдельные воспаленные угри очень эффективно воздействуют примочки из теплых отваров лекарственных трав. Девушка не должна лениться, не должна забывать заваривать травы, делать маски, но не надо пытаться выдавливать угри. Последствия таких варварских манипуляций могут быть ужасными: рубцы, пигментные пятна, от которых очень трудно избавиться.

В качестве дневного крема и основы под макияж можно использовать тонирующий гель для лица, содержащий алоэ и лимон, — это идеальное средство для жирной и проблемной кожи. Он способствует увлажнению, отбеливанию кожи, оказывает выраженное противовоспалительное и заживляющее действие. Гель может быть использован в качестве средства на ночь.

Маска-пленка для жирной и проблемной кожи с календулой и шиповником оказывает многообразное оздоравливающее действие, прекрасно глубоко очищает, питает, подтягивает кожу, делает ее матовой. Эту маску следует применять 1–2 раза в

неделю, чередуя с маской из подорожника и полевого хвоща.

В некоторых случаях, когда себорея не исчезает, необходимо обращаться к врачу-косметологу для специального лечения. Однако чаще всего у большинства проблемы заканчиваются вместе с периодом полового созревания.

И последнее, что необходимо отметить в этом, может быть, несколько приземленном, как и все, связанное с физиологией, разделе, — правила личной гигиены.

Вот тебе небольшая цитата из сборника, который называется «Маленькие секреты больших девочек». Конечно, многое из того, что ты прочтешь, тебе хорошо известно, но вдруг один-два совета пригодятся. Обрати внимание — они обращены не к тебе лично, как эта, глубоко интимная книга о ПЕРВОМ СВИДАНИИ. Нет, все, что ты прочтешь, имеет отношение ко всем твоим сверстницам. Поэтому не думай, что кто-то подозревает тебя в отсутствии гигиенической культуры и уговаривает мыть руки перед едой. Просто прочти и призадумайся: вдруг что-то понадобится.

Водные процедуры необходимы девушкам утром и вечером. Лучше душ. Его можно заменить утренним обтиранием тела влажной губкой и вечерней ванной. Половые органы обмывайте с нейтральным мылом. Антибактериальное мыло в этом случае использовать не стоит. Для интимных процедур подходят все виды мыла, предназначенного для детей. Можно периодически подмываться водой с добавлением отвара ромашки или препарата «Ромазулан» — чайную ложку на 1 литр кипяченой воды. Эта смесь хорошо снимает раздражения и опрелости в области промежности.

Для ног нужно иметь отдельное полотенце. Летом, когда вы носите обувь «на босу ногу» и рискуете получить трещины на коже ступней, пользуйтесь после мытья специальным кремом для ног или салициловой мазью.

Трусы и колготки необходимо менять ежедневно. Водные процедуры используют не только для ухода за кожей: вода нормализует состояние нервной системы. У девушек за день-два до начала менструаций может наблюдаться излишняя нервозность. Легкий прохладный душ улучшает настроение и самочувствие. Есть старинный народный рецепт — вдыхание паров лекарственных трав. Развесьте в ванной высушенные букеты зверобоя, чистотела, ромашки, березовые и эвкалиптовые венки. Это очень полезно.

Некоторым нравятся контрастные души. Резкий перепад температуры стимулирует кровообращение.

Души и обливания, правда, уже не прохладной, а теплой водой совершенно необходимы в менструальный период.

Если вы предпочитаете совмещать водные процедуры с закаливанием и обливаетесь очень холодной водой, то делайте это тоже регулярно. Однако не забудьте утреннее обливание сочетать с обработкой подмышечных впадин. Вы, конечно, знаете, что подмышечные волосы должны быть сбриты, но пот, скопившийся за ночь в складках кожи, все равно разлагается и имеет неприятный запах. Его хорошо удаляет туалетное мыло. Не забывайте обрабатывать подмышки дезодорантом. Это могут быть жидкости, аэрозоли или присыпки типа «Talc» (тальк) или «Гальманин».

Простой совет: в укромный кармашек вашего

рюкзачка спрячьте прокладку, маленькую пачку ваты или стерильный бинтик. Тогда, в случае неожиданного начала месячных, вы не окажетесь в неудобном положении.

Для ежедневного употребления не стоит пользоваться аэрозолями со слишком сильным запахом. Дезодоранты должны уничтожать запах пота, а не заменять собой духи. Духи, кстати, вещь интимная. Класс — это не то место, куда стоит идти, крепко надушившись. Ваш запах должен радовать вас и ваших близких друзей, а вовсе не тридцать человек одноклассников. Да и педагогу будет сложно работать, если каждая девушка будет выливать на себя по флакону ежедневно.

И еще несколько слов о запахе. Из рта пахнуть не должно. Несвежее дыхание может быть связано с заболеваниями желудка или невнимательным отношением к зубам. Желудок должен лечить врач, не пользуйтесь случайными советами. У девушек часто бывает нарушена кислотность желудочного сока. В молодом возрасте это отклонение в состоянии здоровья не так опасно, как у зрелых людей. Главное — не запускать, а вовремя начать лечение. Если запах не носит постоянный характер, а появляется периодически, то можно справиться с ним самостоятельно. Ромашковые препараты (настойки типа «Ротокан», «Ромазулан», отвары, микстуры) улучшают состояние слизистой оболочки желудка. Их можно рекомендовать всем. Полоскание рта ромашковыми растворами тоже полезно — укрепляются десны.

Что же касается зубов, то вы еще в шестом классе проходили тему «Береги зубы» и знаете, что особенно полезны пасты, содержащие фтор. Пасты сохраняют эмаль и кальций. Вы, наверное, согла-

ситесь с тем, что встречи с зубными врачами приятны только тогда, когда доктор не на работе. Не так ли? Вот паста и защищает вас от визитов в зубной кабинет. Крепкие, здоровые зубы — неотъемлемая часть девичьей красоты. Ведь красивые зубы — это красивая улыбка! Заботьтесь о них, чаще меняйте зубную щетку. И, конечно, не курите! От никотина зубы желтеют.

Ох и утомили мы тебя физиологическими заморочками, но что делать — надо. Красивая девушка — это прежде всего здоровая девушка. Тебе, наверное, кажется, ЧТО ТЫ, КАК ВСЯКИЙ СОВРЕМЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК, ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИШЬСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ. Хорошо, если так. Но все же давай проверим.

Тест «Как твоё здоровье?»

1. Регулярно ли ты ешь свежие овощи и фрукты?

☒ Да — 3 балла, нет — 0.

2. Ограничиваешь ли ты себя в употреблении животных жиров?

☒ Да — 5 баллов, нет — 0.

3. Регулярно ли ты ешь грубую пищу — черный хлеб, овсяную кашу?

☒ Да — 2, нет — 0.

4. Ограничиваешь ли ты потребление сахара?

☒ Да — 3, нет — 0.

5. Умеешь ли ты отдыхать и расслабляться?

☒ Да — 5, нет — 0.

6. Есть ли у тебя хобби?

☒ Да — 4, нет — 0.



7. Любишь ли ты учиться?

✓ Да — 4, нет — 0.

8. Есть ли у тебя друг, которому ты полностью доверяешь?

✓ Да — 3, нет — 0.

9. Есть ли у тебя любимый человек?

✓ Да — 4, нет — 0.

10. Считаешь ли ты, что должна ответственнее относиться к учебе?

Да — 0, нет — 2. ✓

11. Считаешь ли ты, что должна брать на себя меньше обязанностей?

Да — 0, нет — 2. ✓

12. Часто ли ты испытываешь скуку?

✓ Да — 0, нет — 2.

13. Ты куришь?

Да — 0, нет — 6. ✓

14. Ты куришь меньше полпачки в день?

Да — 2, нет — 0.

15. Ты употребляешь алкоголь?

✓ Нет — 3, иногда — 2, ежедневно — 0.

16. Сколько ты весишь?

Выше нормы до 6 кг — 4.

Выше нормы до 12 кг — 2.

Выше нормы более 12 кг — 0.

Твой вес соответствует норме — 5. ✓

17. Регулярно ли ты делаешь зарядку?

Да — 2.

Нет — 0.

18. Ты занимаешься зарядкой до боли в мышцах?

Да — 0, нет — 1.

19. Нужно ли тебе снотворное, для того чтобы уснуть?

Да — 0, нет — 1.

20. Если ты едешь в машине, то ты всегда застегиваешь ремень безопасности?

Да — 1, нет — 0. ✓

21. Часто ли ты вынуждена принимать лекарство?

Да — 0, нет — 2. ✓

22. Ты проверяешь иногда свое артериальное давление?

Да — 1, нет — 0. ✓

23. В случае болезни ты не обращаешься к врачу?

Да — 0, нет — 5. ✓

24. Занимаешься ли ты опасными видами спорта?

Да — 0, нет — 3. ✓

25. Часто ли ты волнуешься без повода?

Да — 0, нет — 5. ✓

Будем надеяться, что ты была откровенна в своих ответах. Подсчитай полученные баллы.

50–75. Ты ведешь достаточно здоровый образ жизни, твоё здоровье не внушает опасений, тебе не страшны даже магнитные бури.

25–49. Не лучший результат, но если ты займешься собой прямо сейчас, то ещё не всё потеряно.

0–24. Ты себя не любишь, о себе не заботишься. Немедленно измени образ жизни, помоги собственному здоровью. Для этого перечитай ещё раз вопросы и посмотри, что нужно исправить.

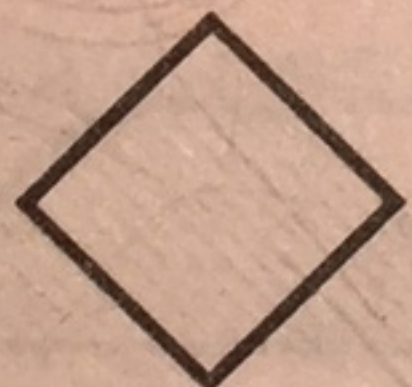
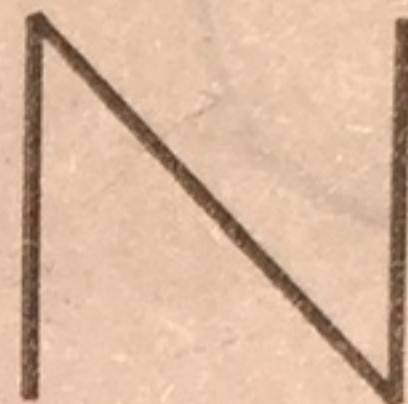
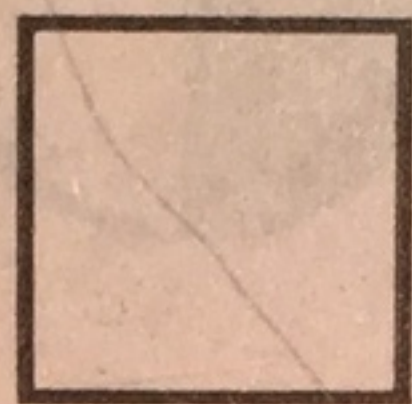
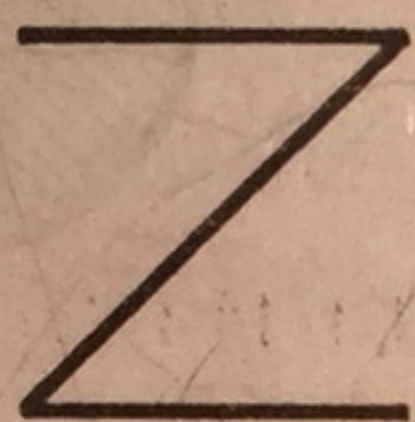
Все, давай сделаем перерыв в серьезном разговоре, немного отвлечемся на занимательные тесты. И увлекательно и полезно.



1. Вставьте пропущенное слово.

ВОСК (СОХА) ФРАХТ
СКОТ (ЖАРА) ФРОНТ

2. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



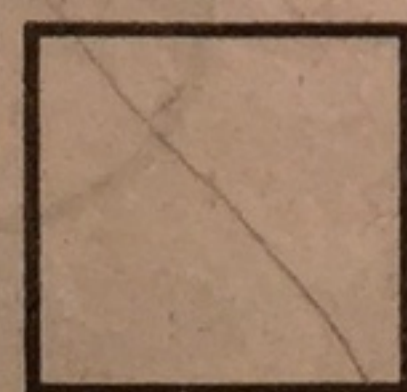
?



1

2

3



4

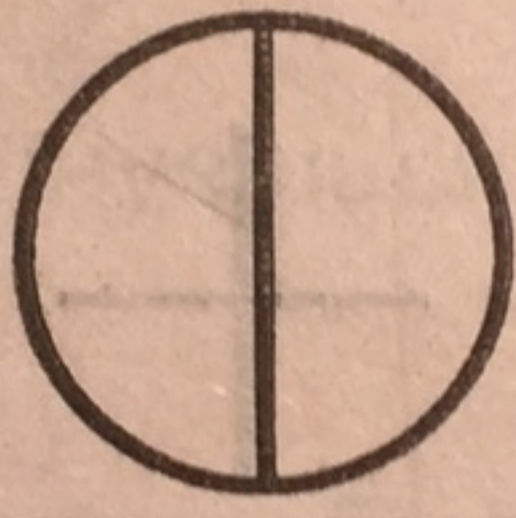
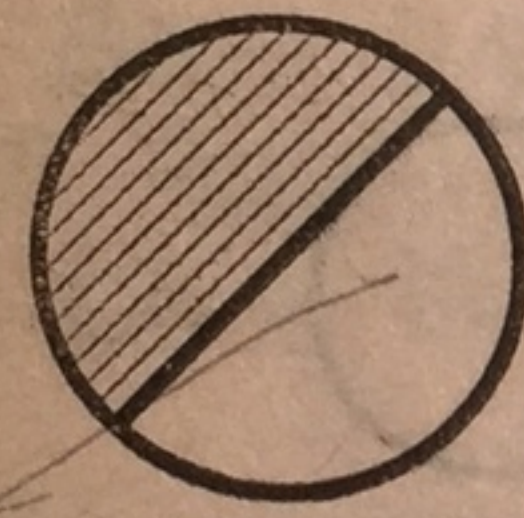
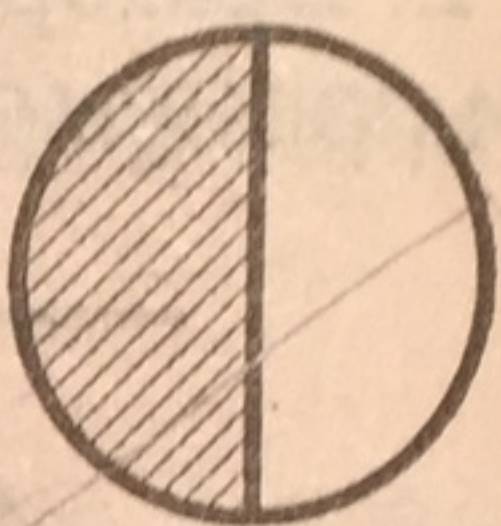
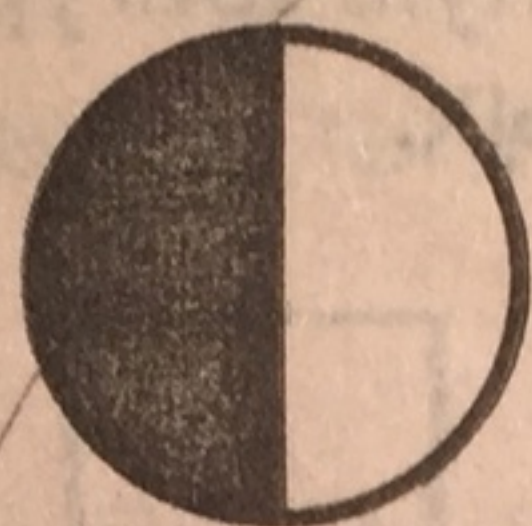
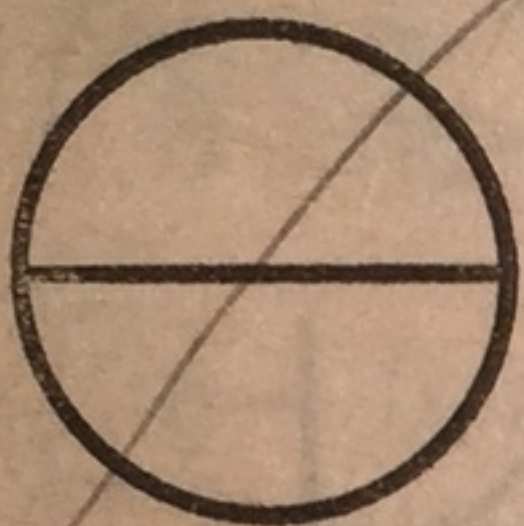
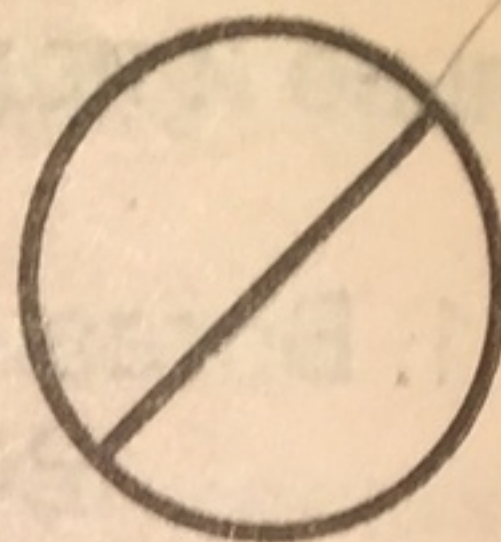
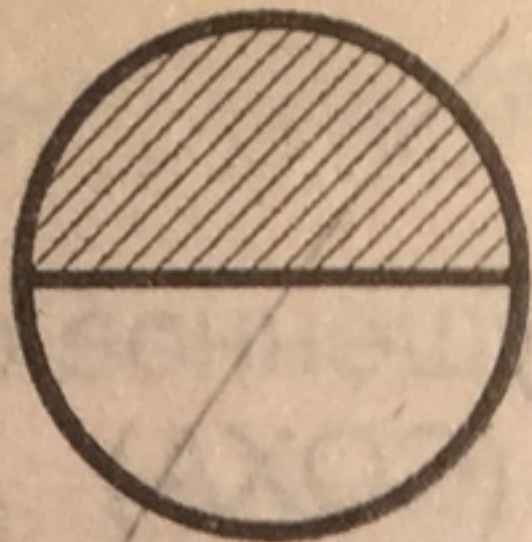
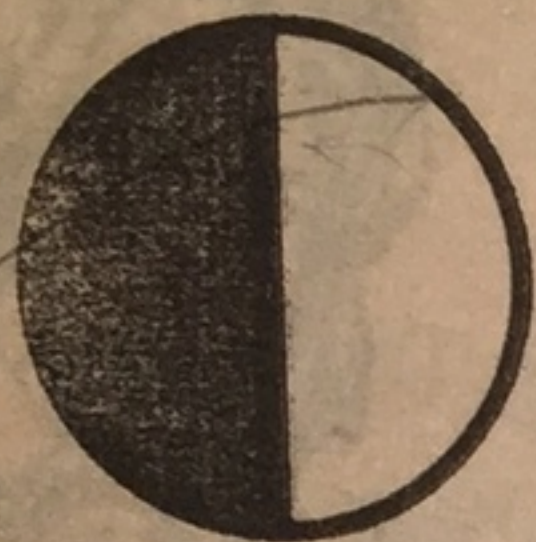
5

6

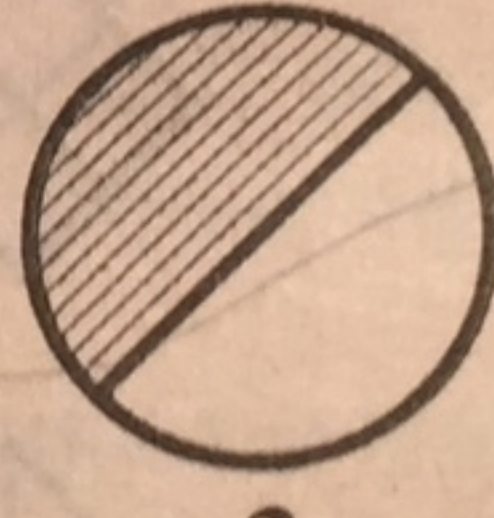
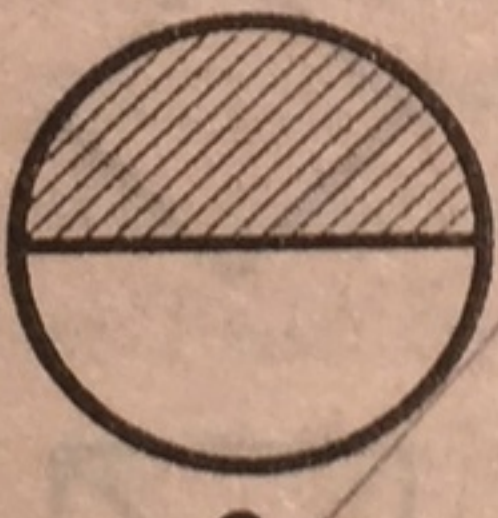
3. Вставьте недостающее число.

1 8 16 25 ? 36 35

4. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



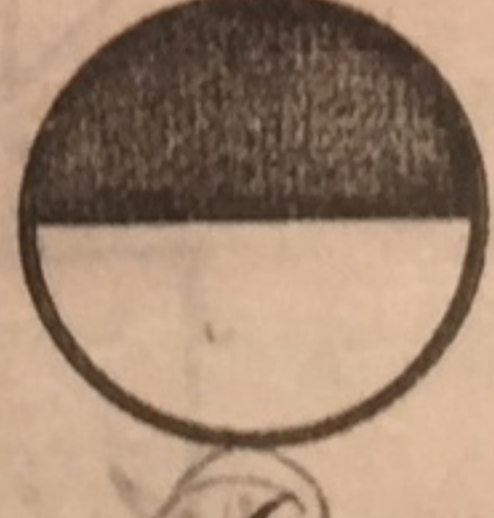
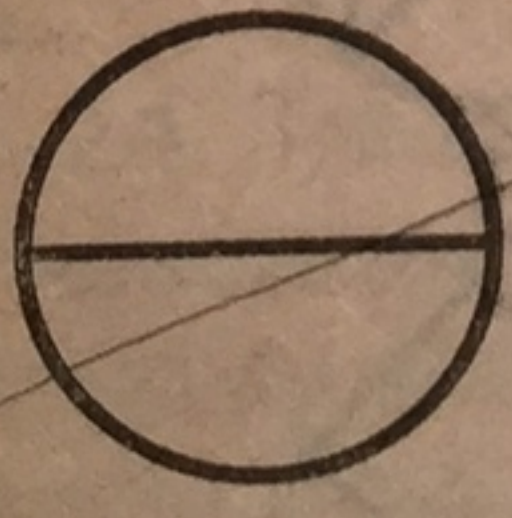
?



1

2

3



4

5

6

5. Вставьте слово, которое означало бы то же самое, что и слова, стоящие вне скобок.

СКАМЬЯ

(.....)

МАГАЗИН

лавка

Ответы

1. Первая пропущенная буква — это четвертая буква последующего слова.

2. Фигура в 10 делится на 4 равных части.

3. К каждому элементу фигур 1 и 2 добавляется общий элемент.

4. Три круга, расположенные в ряд, — это либо белая, либо черная.

5. ЛАВКА.

Отдохнула? Сведения, которые лучше всего для этого подходят.

В книге тебе по сексуальности. Мы специально для тебя подготовили первое свидание. Мы вступаем во влюбленность. Эти тоже должны поболтать на балках, а из книг. Н

Ответы

1. Первая буква пропущенного слова — это третья буква предшествующего слова; вторая буква пропущенного слова — это вторая буква предшествующего слова; третья буква пропущенного слова — это четвертая буква последующего слова; четвертая буква пропущенного слова — это третья буква последующего слова.

2. Фигура в третьей колонке составлена из элементов фигур первых двух колонок, которые не являются общими для них.

3. К каждому предыдущему числу надо прибавить соответственно 7, 8, 9, 10, чтобы получить следующее число.

4. Три круга разделены вертикальной, горизонтальной или диагональной линией; каждая половина либо белая, либо черная, либо заштрихованная.

5. ЛАВКА.

Отдохнула? Потренировалась? Хорошо, двигаемся дальше.

Сведения, которые лучше получать из книг и которые лучше никогда не применять на практике. Для этого стоит оберегать себя от некоторых ситуаций.

В книге тебе уже встретились некоторые сведения по сексуальным вопросам. Встретятся и еще. Мы специально разбросали их по разным разделам. Нужны ли они человеку, отправляющемуся на первое свидание? Нужны, так как этот человек только вступает во взрослую жизнь и с ее интимной стороной тоже должен познакомиться. Причем сведения эти лучше получать не от друзей, собравшихся поболтать на ближайшем пустыре о всяких пустяках, а из книг. Например, из этой. Нужны эти сведе-

ния и для того, чтобы лучше понимать тех людей, с которыми приходится общаться. Причем здесь мы имеем в виду не только любимого юношу. В этой главе мы расскажем тебе кое-что об интимных женских тайнах, в следующей ты узнаешь тайны мужские.

Знай: от животных предков человеку досталось три инстинкта: самосохранения, пищевой и половой. Так вот, инстинкт самосохранения — самый древний и самый сильный, но у подростков иногда его подавляет половой инстинкт.

Нет, это вовсе не означает, что люди в возрасте тринадцати–шестнадцати лет только и думают, как бы кому на шею броситься, как бы кого обнять покрепче. Все много сложнее. Молодому человеку или девушке совсем непросто противостоять давлению гормонов — тело реагирует на них очень бурно. Ты наверняка замечала, что вдруг в совершенно неподходящих ситуациях начинаешь потеть, или пересыхает рот, или вдруг наворачиваются непрошенные слезы. Все это крайне неприятно. Помощь в таких ситуациях только одна — рефлексия, подключение разума. Если ты овладеешь способностью к экстренной рефлексии, разработаешь в себе умение моментально оценивать и анализировать ситуацию, то у тебя резко уменьшится количество проблем, в том числе и в личной жизни. Кроме того, способность к рефлексии поможет тебе научиться говорить «НЕТ» в случаях, когда твое «ДА» могло бы создать прямую угрозу твоей жизни, благополучию, здоровью.

В первую очередь постарайся научиться говорить «НЕТ» тогда, когда речь идет об алкоголе, курении, наркотиках.

Это «нет» нужно научиться говорить прежде все-



го самой себе.
Когда человек
другие начин
Нелишне
опасны нарк
друга, и для
станет этот
вое свидани
будет свой с
лась жизнь,
деемся, что т
котики» и те
комысленно
прекрасно п
подростково
может толкн
пары в нарк
если потребу
Наркоман
болезнь. Мех



го самой себе. Тогда будет проще с окружающими. Когда человек убежден в своих мыслях и чувствах, другие начинают относиться к нему с уважением.

Нелишне еще раз напомнить тебе о том, как опасны наркотики и для тебя самой, и для твоего друга, и для вашего потомства, независимо от того, станет этот мальчик, к которому ты идешь на первое свидание, твоим мужем или у каждого из вас будет свой супруг и своя супруга. Как бы ни сложилась жизнь, здоровье нужно беречь смолоду. Надеемся, что тебя не удивляет появление темы «наркотики» и темы «алкоголь» в нашей несколько легкомысленной книжке. Ты же не на облаке живешь и прекрасно представляешь, что творится в вашей подростковой среде. Знаешь, что иногда и любовь может толкнуть менее сильного представителя пары в наркотический туман. Остановись у края и, если потребуется, удержи и своего друга.

Наркомания не вредная привычка, а тяжелая болезнь. Механизм развития болезни ее, к сожа-

нию, удивительно прост. Именно поэтому недуг захватывает все больше жертв в молодежной среде. Суть заключается в том, что наркотики действуют на различные центры головного мозга, в том числе и на центр удовольствия, и человек уподобляется крысе, нажимающей на рычаг, соединенный с электродом, вживленным в этот самый центр. Вещества, выделяющиеся при раздражении центра, на некоторое время погружают несчастную крысу и по аналогии с ней наркомана в блаженный покой. На языке подростков это называется «кайф». Как это называется у крыс — неизвестно. Зато известно, что бедное животное очень быстро погибает от «счастья». Погибают и наркоманы, но, как правило, даже не от наркотического истощения, а от СПИДа, которым заразились через общий шприц, от гепатита типа В, вирусного заболевания, передающегося через кровь, от истощения.

Несколько слов о СПИДе

Человек становится беззащитен перед любой болезнью, может погибнуть даже от простого насморка. В нашем организме есть прочная защита против инфекции — иммунитет. Иммунитет можно представить себе в виде замкнутой цепи, одно звено которой прочно связано с другим, но все звенья разные, каждое выполняет свою роль. Что будет с цепью, если мы выбьем из нее одно звено? Правильно, она развалится. СПИД вызывает ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Попав в организм, вирус поселяется в нем навсегда и поражает клетки, входящие в иммунную цепь. Эти клетки называются Т-лимфоциты, они распадаются под действием ВИЧ. Некоторые люди сразу погибают, потеряв способность сопротивляться болезням. Чаще

всего причиной сл
легких, кишечные
вирус, попав в о
тивно; до поры до
не проявляя. Тако
ВИЧ-инфекции. О
наркоман или здо
телем в половой
шприцем, происхо
ного вирус перехо
чин ВИЧ содержи
менной жидкости.
шее и пока единс
ния СПИДа при ин

Но вернемся к н
ки столь часто стан
Почему торговцам
находить своих по
чем в среде взрос
ростковой психики

Подростки скло
рез сильные раздр
любовь к резким
щему яркому свету
дению. (Ты поня
научной точки зре
мально восприни
ков, а иногда даже
ные формы суще
тишине, необходим
системы, которые
могут плохо сказа
никакая дискотека
как наркотики.
Многие

всего причиной смерти становятся рак, воспаление легких, кишечные заболевания. У иных заболевших вирус, попав в организм, размножается не так активно; до поры до времени живет тихо, никак себя не проявляя. Такой человек называется носителем ВИЧ-инфекции. Он опасен для окружающих. Если наркоман или здоровый человек вступает с носителем в половой контакт или пользуется общим шприцем, происходит заражение. С кровью больного вирус переходит в организм здорового. У мужчин ВИЧ содержится не только в крови, но и в семенной жидкости. Вот почему презерватив — лучшее и пока единственное средство предупреждения СПИДа при интимном контакте.

Но вернемся к наркомании. Почему же подростки столь часто становятся жертвами наркодельцов? Почему торговцам смертельным товаром проще находить своих покупателей на школьных дворах, чем в среде взрослых? В силу особенностей подростковой психики. Каких?

Подростки склонны к изменению сознания через сильные раздражители. Отсюда подростковая любовь к резким музыкальным звукам, мелькающему яркому свету, двигательно-моторному возбуждению. (Ты поняла, что мы описали дискотеку с научной точки зрения?) Все эти раздражители нормально воспринимаются большинством подростков, а иногда даже и вытесняют собой все остальные формы существования, в том числе и отдых в тишине, необходимый каждому. Перегрузки нервной системы, которые ты получаешь на дискотеках, могут плохо сказаться на здоровье, но, конечно, никакая дискотека не дает таких сдвигов сознания, как наркотики.

Многие подростки страдают от комплексов не-

полноценности — маленького роста, повышенной упитанности, дефектов речи. Они порой недовольны своими чертами лица или еще чем-нибудь и потому впадают в глубокую тоску. Снять состояние неудовлетворенности они пытаются с помощью наркотиков. Это шаг навстречу скорой и неминуемой гибели. Кто-то пробует наркотики, пытаясь найти новый путь получения удовольствия. Кто-то — просто из любопытства. Кому-то хочется забыться, чтобы не думать о печальных событиях личной жизни, например о неудачной любви.

Рядом с наркоманией бок о бок шагают криминальное поведение и проституция. Необходимость добывать деньги (а наркотики стоят дорого) толкает молодых людей в асоциальную среду. Практически они теряют свободу, так как становятся полностью зависимы от торговцев наркотиками. «Ломка» — тяжелейшее соматическое (телесное) состояние. Во время ломки, связанной с отсутствием в организме необходимого количества наркотического вещества, наркоман испытывает адские боли и глубокие моральные страдания.

Наркоманы являются обузой для общества, они ведут паразитический образ жизни, нуждаются в уходе. Если у них рождаются дети, то это, как правило, несчастные существа, пораженные самыми разнообразными недугами — от физических уродств до слабоумия. Излечиться от наркомании очень трудно, а подчас и вовсе не возможно. Значительное число наркоманов погибает во сне от остановки дыхания.

Теперь немного об алкоголизме

емой пьянство, развивается алкоголизм. Алкоголизм — это болезнь, в основе которой лежит зависимость организма от повышенной концентрации этилового спирта. Алкоголизм имеет несколько стадий. На первой — заболевание излечимо, и большая часть изменений обратима, вторая стадия довольно быстро переходит в третью, и человек становится инвалидом.

Поражение почек, печени, нарушение сердечной деятельности, алкогольное слабоумие — вот неполный перечень заболеваний алкоголика.

Потомство пьющих людей — зачастую умственно отсталые дети, с физическими уродствами, глухие, слепые. В нетрезвом состоянии человек может совершить самые страшные преступления — убийства, кражи, изнасилования, поджоги и прочее. Самоубийства тоже нередко совершаются пьяными людьми.

И еще несколько слов о курении

Причем о курении девочек. Нет, мы тебя не учим, как жить. В конце концов, твоя жизнь и твое здоровье принадлежат прежде всего тебе. Мы тебя просто информируем.

Курящие женщины старятся намного быстрее, чем некурящие. Интересная получается зависимость: стараясь выглядеть старше и современнее, некоторые девушки начинают курить очень рано — в четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать лет. Многим молодым людям, их сверстникам, это поначалу даже нравится. Ведь и они тоже курят. Таким образом у вас даже формируются общие интересы. Общий интерес помогает мальчикам преодолеть естественную возрастную застенчивость перед девочками. Такая застенчивость характерна даже для

самых контактных юношей, даже для тех, кто кажется очень уверенным в себе. Но вот проходит время, мальчики взрослеют. Молодым, красивым и сильным мужчинам хочется отличаться от друзей не только внешностью, но и поведением. Вот тут-то и начинаются конфликты по поводу курения. Многие юноши и молодые мужчины требуют, чтобы близкие им женщины отказались от сигарет. Почему? Да по очень простой причине — мужчины начинают думать о продлении рода. Любой нормальный человек хочет иметь здоровых детей. Что же касается курящих женщин, то ни одна из них не способна родить абсолютно здорового ребенка. Поэтому мужчины иногда оставляют курящую подругу и женятся на другой женщине, которая кажется им предпочтительнее для роли матери. И вряд ли можно такого мужчину осуждать. Хотя все это и очень грустно.

Призадумайся об этом, может быть, выводы сделаешь. Полезные как для тебя сейчас, так и для твоего будущего ребенка. Только один аргумент в пользу отказа от курения: у курящих матерей рождаются дети с врожденной патологией костей и суставов нижних конечностей. Это приводит к тому, что у малышей очень сильно искривляются ноги, лечить эту кривизну можно только оперативным путем, причем только после того, как ребенок отковыляет в инвалидном состоянии первые восемь лет жизни. Короче: детство у такого ребенка потеряно. А кто виноват? Конечно, не у каждой курящей женщины рождается такой ребенок, но вот беда, процент этих детей становится с каждым годом все выше. Почему? Потому, что милые молодые дамы слишком много курят.

Так что лучше научись вовремя говорить «нет».

Боишься, что
ки? А ты не се
любишь. Знае
и откровенного
зательно обид
но начнет дока
именно поэтом
рением. Не сп
бедной девушк
дается. Если ты
подружка стане
немножко посс
мается и курит
знавать, что лю
и радостей у т
Такая, что даж
тешь, то предло
рого она научи
жизни. Причем
Тебе этот те
свиданием, вед
щением счастья

Тест «Уме
доваться жиз

- X1. Ты так же
и твои знакомы
- X2. Приходил
да-нибудь прос
ощущением, ч
все?
- X3. Думаешь
только другим?
- X4. Часто ли

Боишься, что засмеют на тусовке курящие подружки? А ты не сердись, просто скажи, что очень себя любишь. Знаешь, что будет после такого честного и откровенного заявления? Кто-то из подружек обязательно обидится. Эта самая обидчивая непременно начнет доказывать, что она себя тоже любит и именно поэтому доставляет себе удовольствие курением. Не спорь. Каждому свое. Ну, осталась у бедной девушки последняя радость, пусть наслаждается. Если ты эту мысль озвучишь, то обидчивая подружка станет озлобленной. Может быть, вы даже немножко поссоритесь. А может, она тоже призадумается и курить бросит. Ведь это очень грустно сознавать, что люди думают, будто ты себя не любишь, и радостей у тебя нет, и вообще ты неудачница. Такая, что даже закурила с горя. Когда вы помиритесь, то предложи подружке тест, с помощью которого она научится немножко больше радоваться жизни. Причем без сигарет.

Тебе этот тест пригодится перед твоим первым свиданием, ведь куда приятнее идти на него с ощущением счастья и полноты жизни.

Тест «Умеешь ли ты радоваться жизни?»

X 1. Ты так же счастлива, как и твои знакомые?

X 2. Приходилось ли тебе когда-нибудь просыпаться с таким ощущением, что ты можешь все?

X 3. Думаешь ли ты, что везет только другим? ✓

X 4. Часто ли тебе везет? X



✓ 5. Случалось ли тебе чувствовать себя несчастной безо всякой причины?

✓ 6. Тебе знакомо ощущение безнадежности?

✗ 7. Не кажется ли тебе, что жизнь бесцельна?

✓ 8. Думаешь, мир достоин сожаления?

✓ 9. Сильно ли тебя раздражает шум?

✗ 10. Считаешь, что жизнь к тебе несправедлива?

✓ 11. Среди твоих знакомых есть улыбчивые люди. Ты улыбаешься так же часто, как они?

✓ 12. Ты смеешься вместе со всеми?

✓ 13. Бывает, что ты чувствуешь усталость и безразличие ко всему на свете безо всякой причины?

✗ 14. Считаешь ли ты, что твоя жизнь испорчена другими людьми?

✓ 15. Тебя расстраивают и беспокоят неудачи?

Таблица очков:

1.	Да — 0,	нет — 1.
2.	Да — 0,	нет — 1.
3.	Да — 1,	нет — 0.
4.	Да — 1,	нет — 0.
5.	Да — 1,	нет — 0.
6.	Да — 1,	нет — 0.
7.	Да — 1,	нет — 0.
8.	Да — 1,	нет — 0.
9.	Да — 1,	нет — 0.
10.	Да — 1,	нет — 0.
11.	Да — 0,	нет — 1.
12.	Да — 0,	нет — 1.
13.	Да — 1,	нет — 0.
14.	Да — 1,	нет — 0.
15.	Да — 1,	нет — 0.

Ключ к тесту

8 баллов и больше. У тебя негативное отноше-

ние к жизни, вероятно, прошлые неудачи ухудшили твоё нынешнее состояние и настроение. Однако твоё плохое настроение, негативный настрой не только плохо отражаются на тебе самой, но и оказывают влияние на отношение к тебе окружающих. Ты своим плохим настроением как бы отталкиваешь их от себя. Может быть, жизнь не так ужасна, как тебе кажется? Посмотри, как много прекрасного вокруг: красивые растения, легко парящие в небе птицы, забавные животные, блистающие на солнце современные автомобили, свежий ветер. Найди для себя источник радости, и жизнь немедленно обретет новые, радужные краски.

От 3 до 7 баллов. Ты стараешься мыслить положительными категориями, но, к сожалению, это не всегда получается. Чтобы обрадоваться, тебе приходится затрачивать чересчур много усилий. Состояние тоски приходит к тебе чаще, чем тебе бы того хотелось. Это порождает ссоры с близкими людьми, от этого становится еще хуже. Как быть? Побольше общайся с внешним миром, не замыкайся в своих печалях. Попробуй радоваться всему тому, о чем говорится выше. Придумай себе новые поводы для радости. Посмотри за окно. Что там? Летит бабочка? Падает снег? Лопаются почки на березе? Тает сосулька? Ветер метет прекрасные осенние листья? Короче — жизнь продолжается!

2 балла. У тебя все в порядке — здоровье, мировоззрение, быт. Ты веришь, что важно оставаться оптимистом в любых условиях и при любых обстоятельствах. Ты знаешь, что солнце круглый год не светит, и то, что оно временно спряталось за тучи, тебе тоже известно. Люди стараются быть поближе к тебе, с тобой надежней и спокойней.

Ты твердо знаешь сама и умеешь внушить другим уверенность в том, что завтра будет лучше, чем вчера.

Мы надеемся, что ты получишь двойку, и это единственный случай, когда можно радоваться.

САМОЕ СЛОЖНОЕ «НЕТ»

Есть и еще одна ситуация, в которой нужно уметь сказать «НЕТ». Догадываешься какая? Имеется в виду случай, когда девушка получает от своего молодого человека предложение перейти от объятий и поцелуев к отношениям более серьезным. Если она чувствует, что ей это нужно, что физически и морально она для этого готова, что рядом с ней именно тот человек, который достоин ее, тогда единственное, о чем нужно позаботиться, чтобы порожденная страстью желанная связь не стала причиной нежеланной беременности. Но когда девушка чувствует, что ей пока рановато, по разным причинам, заводить постельный роман, то тут нужно так выйти из ситуации, чтобы и парня не обидеть, и жертвой насилия не стать, и не плакать потом, кляня себя, что упустила шанс. Есть ли на сей счет какие-то особые секреты? Есть. Но у каждой дочери Евы они свои. Будут такие секреты и у тебя. Для того чтобы стать их обладательницей, нужно совсем немного: научиться думать, быть уверенной в себе и кое-что знать о мужской физиологии. По всем этим пунктам мы сможем тебе помочь.

Учиться думать и тренировать мышление — это одно и то же. Вот тебе тест на тренировку мышления.

Тест на тренировку мышления

Здесь даны ряд слов, составляющих заданную строчку перед скобкой слово, а в скобках даны варианты выбора. Тебе надо из предложенных выбрать только один, который подходит в наибольшей степени к слову перед скобкой. Например, слово перед скобкой «сад», а в скобках даны варианты: сад, садовник, сады, саженцы, забор и даже растения сада. Ты должен выбрать именно эти 2 слова.

1. Сад (растения).
2. Река (берег, рыба).
3. Город (автомобиль, велосипед).
4. Сарай (сеновал, сарай).
5. Куб (углы, черт).
6. Деление (клетка, бумага).
7. Кольцо (диаметр, золото).
8. Чтение (глаза, книга).
9. Газета (редактор, редакция).
10. Игра (карты, игра).
11. Война (солдаты, война).

Тест на тренировку мышления

Здесь даны ряды слов, которые составляют задания. В каждой строчке перед скобками стоит одно слово, а в скобках — пять на выбор. Тебе надо из этих пяти слов выбрать только два, которые находятся в наибольшей связи со словом перед скобками. Например, слово перед скобками — «сад», а в скобках слова: «растения, садовник, собака, забор, земля». Сад может существовать без собаки, забора и даже без садовника, но без земли и растений сада быть не может. Значит, следует выбрать именно эти 2 слова — «земля» и «растения».



1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля).

2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).

3. Город (автомобиль, здания, толпа, улица, велосипед).

4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).

5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).

6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).

7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, золото).

8. Чтение (глаза, книга, текст, очки, слово).

9. Газета (правда, происшествие, кроссворд, бумага, редактор).

10. Игра (карты, игроки, фишки, наказания, правила).

11. Война (самолет, пушки, сражения, ружья, солдаты).

12. Книга (рисунки, рассказ, бумага, оглавление, текст).

13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).

14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).

15. Варенье (ягоды, вазочка, сахар, ложка, блюдо).

16. Лес (почва, грибы, охотник, дерево, волк).

17. Спорт (медаль, оркестр, состязания, победа, стадион).

18. Больница (помещение, уколы, врач, градусник, больные).

19. Любовь (розы, чувства, человек, свидание, свадьба).

20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Ответы

1. Растения, земля.
2. Берег, вода.
3. Здания, улица.
4. Крыша, стены.
5. Углы, сторона.
6. Делимое, делитель.
7. Диаметр, округлость.
8. Глаза, текст.
9. Бумага, редактор.
10. Игроки, правила.
11. Сражение, солдаты.
12. Бумага, текст.
13. Голос, мелодия.
14. Колебания почвы, шум.
15. Ягоды, сахар.
16. Почва, дерево.

17. Состяз
18. Врач, б
19. Чувств
20. Родина

Ну и как,
перейде
Сначала в
уверенности.

Тест «До

Выбери од
риантов отве
познакомишь
верждений:

- | | | |
|----|----|------|
| 21 | +3 | — оч |
| | +2 | — ве |
| | +1 | — ск |
| | 0 | — тр |
| | -1 | — ск |
| | -2 | — не |
| | -3 | — со |

1. Большин
- нее и уверенн
2. Я не ре
- мать приглаше
3. Когда по
- удовлетворяет
4. Я избегаю
- меня оскорбил
5. На рынке
- которому стоил
- товар, хотя это
6. Когда м

17. Состязания, победа.

18. Врач, больные.

19. Чувства, человек.

20. Родина, человек.

Ну и как, хорошо соображаешь? Молодец. Теперь перейдем к уверенности в себе.

Сначала выясним степень твоей собственной уверенности.

Тест «Довольна ли ты собой?»

???

Выбери один из подходящих вариантов ответа после того, как ты познакомишься с каждым из 30 утверждений:

- 21 +3 — очень верно; ●●●●●●●●●●
+2 — верно; ●●●●●●●●●●
+1 — скорее верно, чем нет; ●●●●●●●●●●
0 — трудно сказать; ●●●●●●●●●●
-1 — скорее неверно, чем верно; ●●●●●●●●●●
-2 — неверно; ●●●●●●●●●●
-3 — совсем неверно. ●●●●●●●●●●



1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.

2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения из-за своей застенчивости.

3. Когда подаваемая в ресторане еда меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.

4. Я избегаю задевать чувства других, даже если меня оскорбили.

5. На рынке мне трудно сказать «нет» продавцу, которому стоило значительных усилий показать мне товар, хотя этот товар не совсем мне подходит.

6. Когда меня просят что-нибудь сделать, я на-

стаиваю, чтобы мне объяснили необходимость этого дела.

7. Я достаточно быстро нахожу довод в споре, в доказательстве.

8. Я стараюсь вырваться вперед, как и большинство людей.

9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.

10. Я получаю удовольствие, завязывая разговор с новыми знакомыми и посторонними.

11. Я часто не знаю, что сказать людям другого пола, которые мне симпатичны.

12. Я испытываю нерешительность, когда надо позвонить по телефону в учреждения или организации.

13. Я предпочту написать письменную просьбу о принятии на работу, нежели проходить устное собеседование.

14. Я стесняюсь возвратить некачественную покупку.

15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражительность.

16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупой.

17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и меня начнет трясти.

18. Если известный и уважаемый человек выскажет свою точку зрения, которую я считаю неверной, я заставляю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

19. Я избегаю спорить с продавцами о цене.

20. Когда я сделаю что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.

21. Я откровенна и искренна в своих чувствах.

22. Если
ни, я стар
бы погово

23. Мн

24. Я с
своих чув

25. Есл
служивани

26. Ког
не знаю, ч

27. Есл
мной люди

ритель поти

28. Тот,
ди меня, м

отпор.

29. Я б

30. Быв

го сказать.

Обрабо

В пункт

19, 23, 24,

Например,

лы по всем

Если об

это означа

увереннос

+26 означ

себе. От +

в себе. От

увереннос

рают неуве

это оценки

уверен в с

22. Если кто-то распространяет обо мне сплетни, я стараюсь быстрее найти этого человека, чтобы поговорить с ним.

23. Мне часто трудно сказать «нет».

24. Я склонна сдерживать проявления любых своих чувств, а не устраивать сцены.

25. Если я недовольна, я жалуюсь на плохое обслуживание.

26. Когда мне делают комплимент, я теряюсь и не знаю, что сказать в ответ.

27. Если в кинотеатре или на лекции рядом со мной люди громко разговаривают, я прошу их говорить потише или беседовать в другом месте.

28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, может быть уверен, что получит от меня отпор.

29. Я быстро высказываю свое мнение.

30. Бывают случаи, когда я просто не могу ничего сказать.

Обработка результатов

В пунктах 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 измени знак на противоположный. Например, если у тебя -2, считай за +2. Сложи баллы по всем пунктам.

Если общая оценка в пределах от +90 до +54, это означает, что у тебя очень высокая степень уверенности в себе. Оценка в пределах от +53 до +26 означает среднюю степень уверенности в себе. От +25 до 0 — низкая степень уверенности в себе. От -1 до -25 занимает зона слабой неуверенности в себе. От -26 до -53 в сумме набирают неуверенные в себе люди. От -54 до -90 — это оценки тех, кто в очень сильной степени неуверен в себе.

Известный психолог Добротворский считает, что приблизиться к заветному качеству личности — уверенности в себе — можно за одиннадцать шагов. Пошли?

ОДИННАДЦАТЬ ШАГОВ К УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ¹

1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй свои цели.
2. Реши, что для тебя ценно, во что ты веришь, какой ты хотела бы видеть свою жизнь. Проанализируй свои планы и оцени их с точки зрения сегодняшнего дня, так, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Проанализировав свое прошлое, разберись в том, что привело тебя к твоему нынешнему положению. Постарайся понять и простить тех, кто заставил тебя страдать или не оказал помощь, хотя и мог бы. Прости себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. Освободи в памяти место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
4. Не забывай, что каждое событие можно оценить по-разному. Такой взгляд позволит тебе терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.

¹ По материалам И. Л. Добротворского.

5. Никогда избегай приписывать себе «глупая», «унылая», «неисполнимая».

6. Наши недостатки. Если они есть — мы должны их использовать к благому, но не к личному.

7. Помни, что ты можешь достигнуть своих целей, если тебе удастся избежать...

8. Не мирись со своими недостатками, которые делают тебя неполноценным. Лучше простить себя, чем корить, что...

9. Позволь себе думать о своих мыслях. Так ты сможешь...

10. Практикуй в своем отношении к людям те качества, которые ты открываешь в других.

11. Выбирай для себя дальние цели.

5. Никогда не говори о себе плохо. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты — «глупая», «уродливая», «неспособная», «невезучая», «неисправимая».

6. Наши действия могут подлежать любой оценке. Если они подвергаются конструктивной критике — мы должны воспользоваться этим для своего блага, но не позволяй другим критиковать тебя как личность.

7. Помни, что иное поражение — это удача. Из него ты можешь заключить, что ты преследовала ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.

8. Не мирись с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если не удастся изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

9. Позволяй себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе. Так ты сможешь лучше себя понять.

10. Практикуйся в общении. Наслаждайся ощущением той энергии, которой обмениваются люди — такие непохожие и своеобразные, дай им понять, что ты открыта для обмена мыслями и идеями.

11. Выбери для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо

достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесь, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляй без внимания каждый свой успешный шаг и не забывай подбодрить и похвалить себя.

Все перечисленное даст тебе возможность лучше понять того мальчика, который стремится завоевать твою симпатию и к свиданию с которым ты готовишься.

Об особенностях мужской физиологии ты прочитаешь в главе «Он». Там, конечно, не только о физиологии. Там и о психологии кое-что есть.

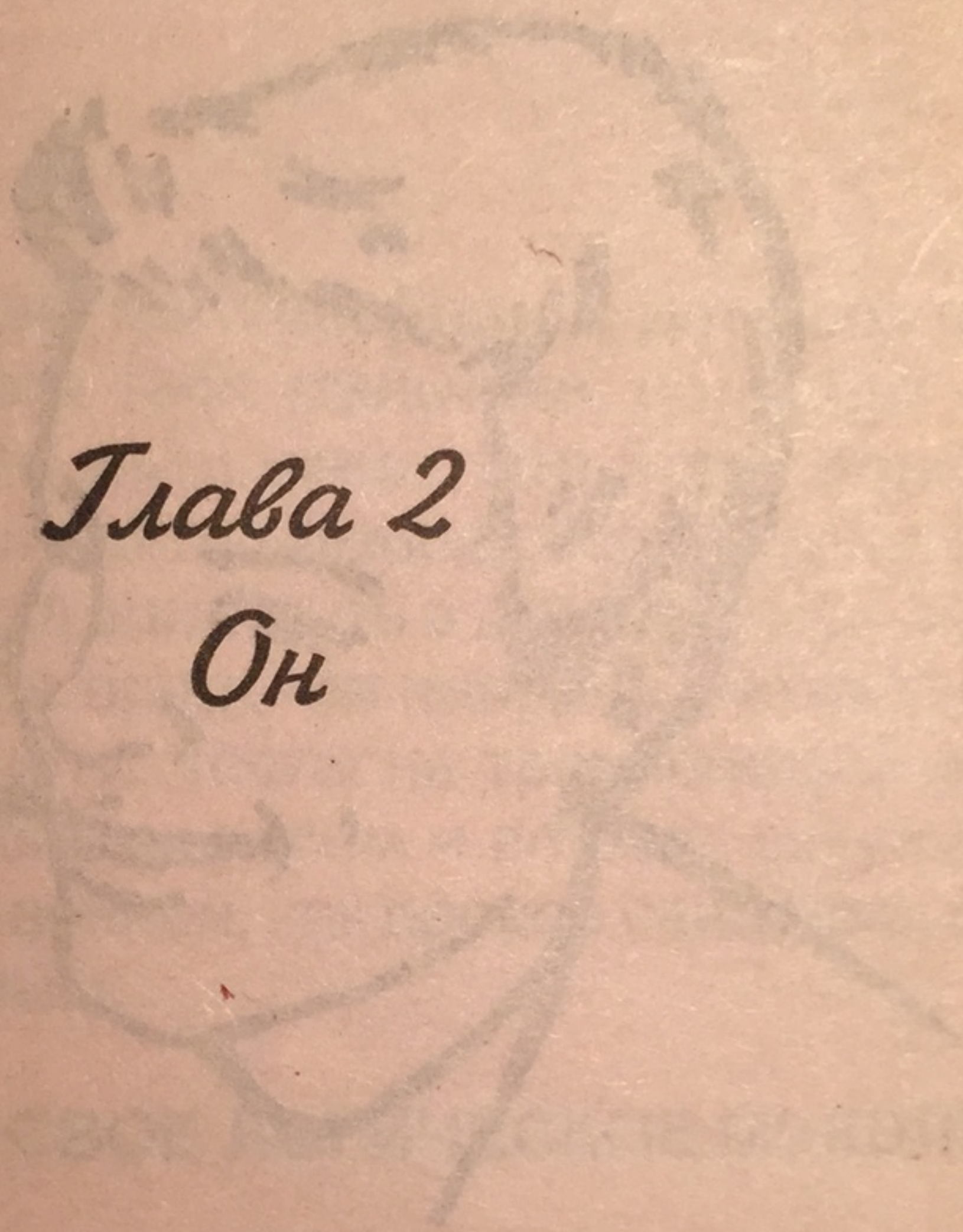
промежуточных.
необходимы для
точных целей.
и свой успеш-
и похвалить

возможность луч-
ремится заво-
с которым ты

логии ты про-
только о фи-
есть.

Глава 2

Он





Прежде
интересую
широту сво
как мы с то
тний портр
Для этого
собности.
мышления
такой отве
сто необхо

ПРОВЕР

Тест 1

1. Искл

- а) Ва
~~Иванов~~ Ф
- б) ско
торопливо
- в) ли
сук;
- г) неук
ние, прова
- ка; д) хат

Прежде чем мы перейдем к деталям портрета интересующего тебя мальчика, попробуй оценить широту своего мышления. Это будет полезно, так как мы с тобой постараемся создать не поверхностный портрет, а заглянуть в его личность поглубже. Для этого тебе придется напрячь умственные способности. Кстати, тесты на тренировку и проверку мышления полезны всем и во всех ситуациях, а в такой ответственной, как первое свидание, они просто необходимы.

ПРОВЕРЬ СВОЕ ЛОГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

Тест 1

1. Исключи лишнее слово:

- а) Василий, Петр, Семен, ~~Иванов~~, Федор;
- б) скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно;
- в) лист, почка, кора, ~~чешуя~~, сук;
- г) неудача, волнение, поражение, провал, крах;
- д) хата, ~~дечь~~, дом, хлев, будка;



е) смелый, добрый, храбрый, решительный, отважный;

ж) успех, неудача, выигрыш, удача, спокойствие.

2. Исключи лишнюю пару:

малина	—	ягода
клен	—	дерево
лампа	—	свет
самосвал	—	машина
Ирак	—	страна
хлеб	—	еда.

3. Подбери из пяти слов одно, которое будет находиться в тех же отношениях с первым, в каких находятся слова в исходной паре:

а) Школа — обучение.

Больница — доктор, ученик, учреждение, лечение, больной.

Ресторан — официант, обслуживание, салат, вилка, счет.

б) Песня — глухой.

Картина — хромой, художник, слепой, рисунок, больной.

Аромат — человек с цветком, человек с собакой, человек с насморком, человек с коробкой, человек в шляпе.

в) Нож — сталь.

Стол — вилка, дерево, стул, пища, скатерть.

Платье — красное, нарядное, будничное, бархатное, рваное.

Отве

1. а) И
ние, д) пе

2. Лам

3. а) л
век с нас

Будем
рядке, а
логии, ко
примешь
основной
ему заме
мы тебе
сказывае
мерности

НЕКОТ

Когда
наполнит
Нам хоте
с ней. По
ция, но и
Ты ра
но вчить
тебя на
Кром
познава
нирович
ты пред
Пове

Ответы

1. а) Иванов, б) постепенно, в) чешуя, г) волнение, д) печь, е) добрый, ж) спокойствие.

2. Лампа — свет.

3. а) лечение, обслуживание; б) слепой, человек с насморком; в) дерево, бархатное.

Будем надеяться, что с логикой у тебя все в порядке, а это значит, что сведения о мужской физиологии, которые ты прочтешь чуть ниже, ты не воспримешь как грубые биологические отступления от основной линии книги, сообразишь благодаря своему замечательному логическому мышлению, что мы тебе не о конкретном Сереже или Володе рассказываем, а знакомим тебя с видовыми закономерностями. Однако сначала:

НЕКОТОРЫЕ, БЫТЬ МОЖЕТ ЗАПОЗДАЛЫЕ, СВЕДЕНИЯ ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Когда мы задумывали для тебя книгу, мы старались наполнить ее страницы разнообразным материалом. Нам хотелось, чтобы ты не просто читала, а работала с ней. Поэтому в книгу включены не только информация, но и конкретные советы и различные тесты.

Ты разумный человек, и если будешь внимательно вчитываться в вопросы тестов, то они натолкнут тебя на серьезные размышления.

Кроме того, тесты помогут тебе в работе над познавательным материалом, особенно тесты тренировочные. Сделай их, а со временем, возможно, ты предложишь их и своему другу.

Поверь, отношения между юношей и девуш-

кой — это не только бесконечные звонки по телефону, встречи, объятия, поцелуи и, наконец, при условии полного доверия и возрастных возможностей, сексуальная близость. Эти отношения должны иметь и духовную составляющую, и интеллектуальную, и культурную. Можно сходить вместе на дискотеку, отправиться на лыжную прогулку, посидеть в кафе, посмотреть спектакль, фильм, поиграть в компьютерные игры, «видео» прокрутить, а можно вместе подумать, потренировать свое мышление. Как это ни жестко звучит, но смысл биологического существования человека — это прежде всего жизнь его мозга. Согласись, что твои восемь—десять классов образования могли бы позволить тебе стать государственным советником в эпоху средневековья. Конечно, если бы тебя за твои высоконучные знания не сожгли бы на костре... Ох, что-то мы не туда поехали! Короче, тесты — это хорошо и интересно, за них на костре не сожгут, решай сама и предложи товарищу.

1. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

ОВРАГ (.....) ОПОРНЫЙ БРУС

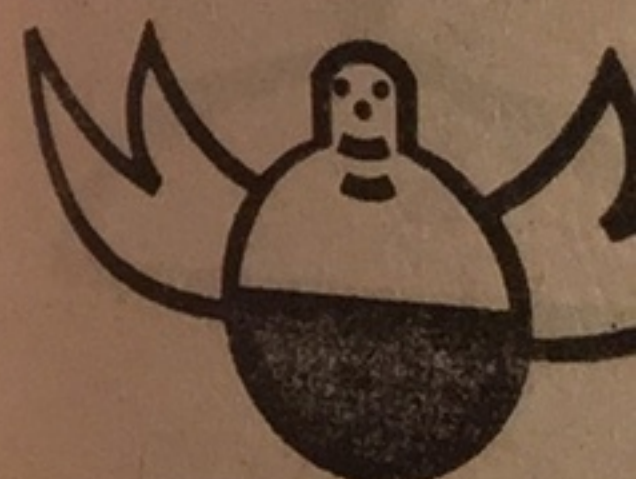
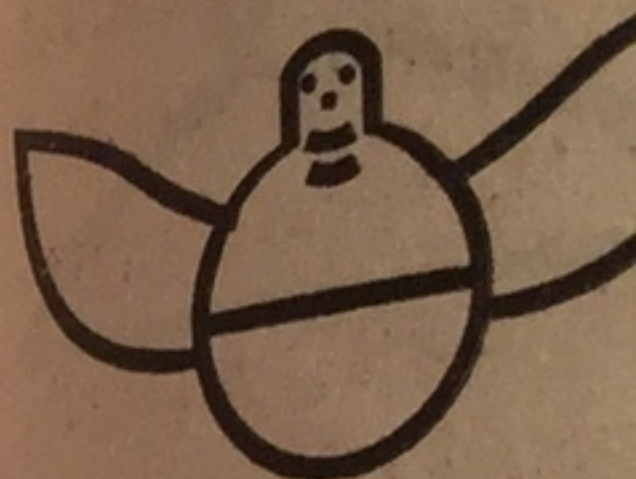
2. Вставьте пропущенную букву.

?	С	А
С	У	К
А	К	Р

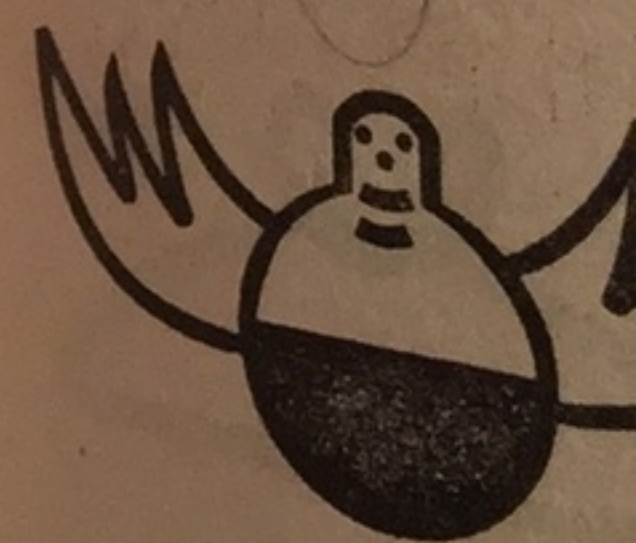
3. Вставьте недостающее число.

71 68 66 50 ?

4. Выберите
рованных.



1

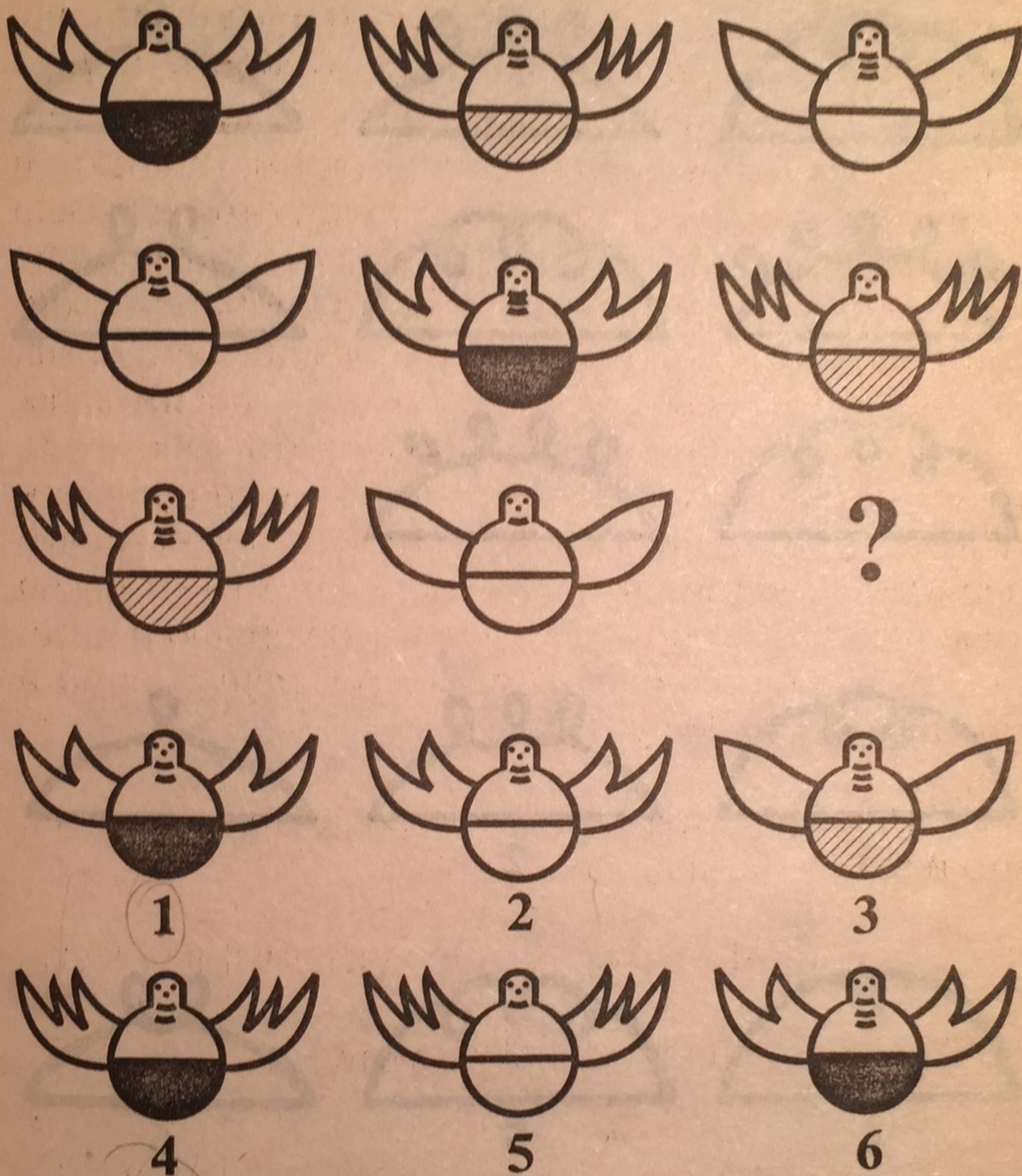


4

5. Вставь

С
П

4. Выберите нужную фигурку из шести пронумерованных.



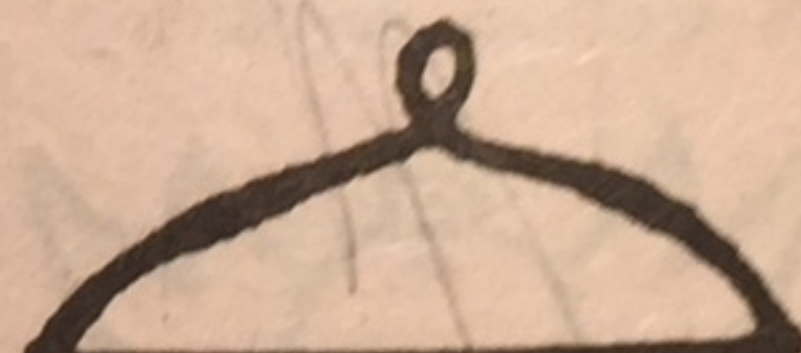
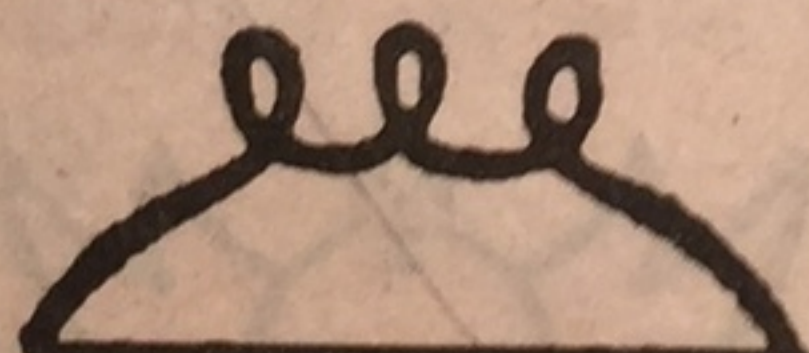
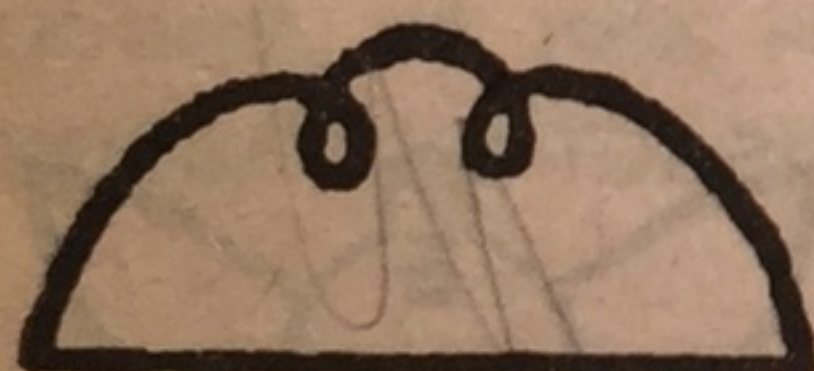
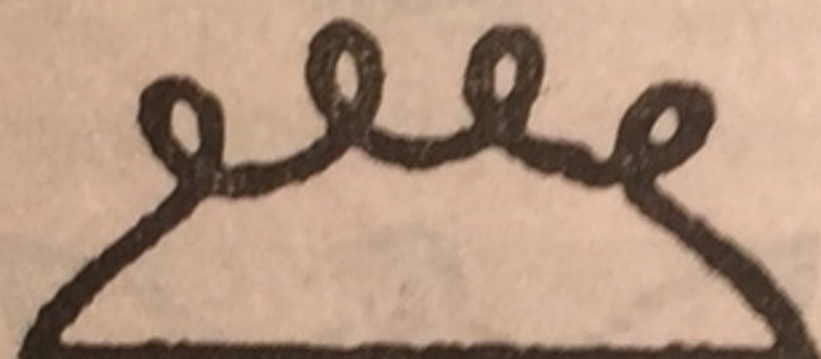
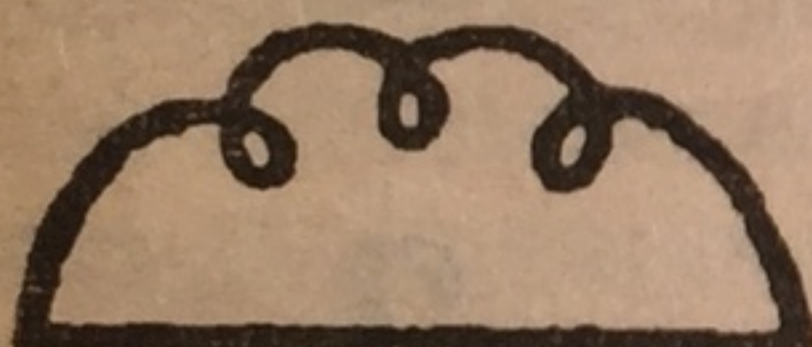
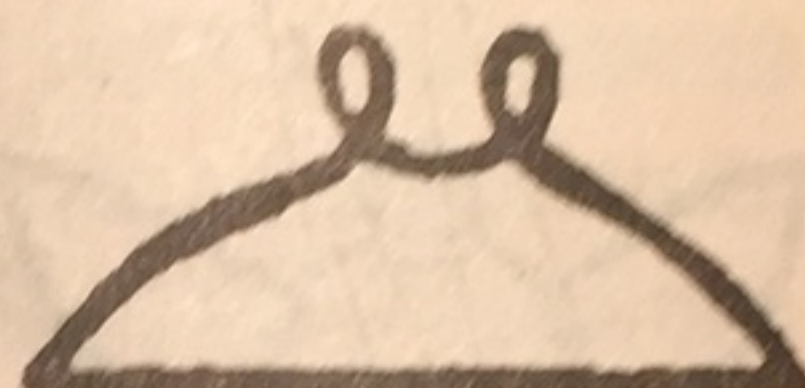
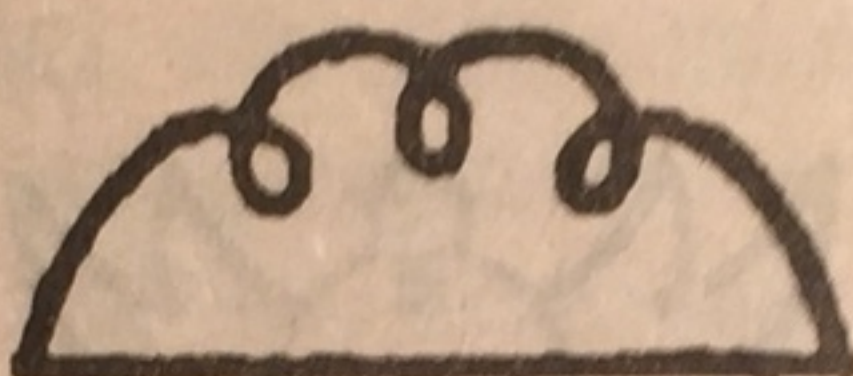
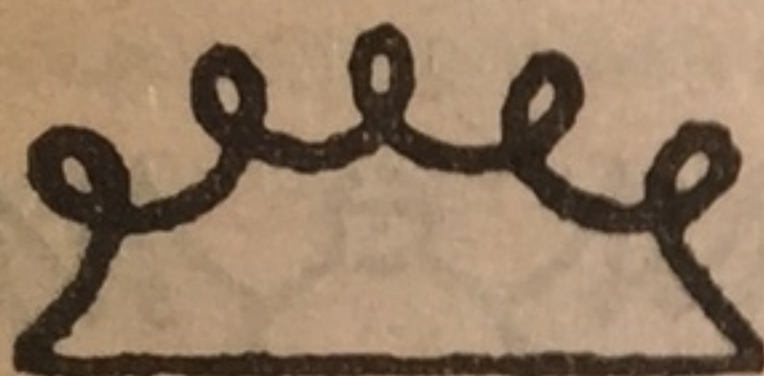
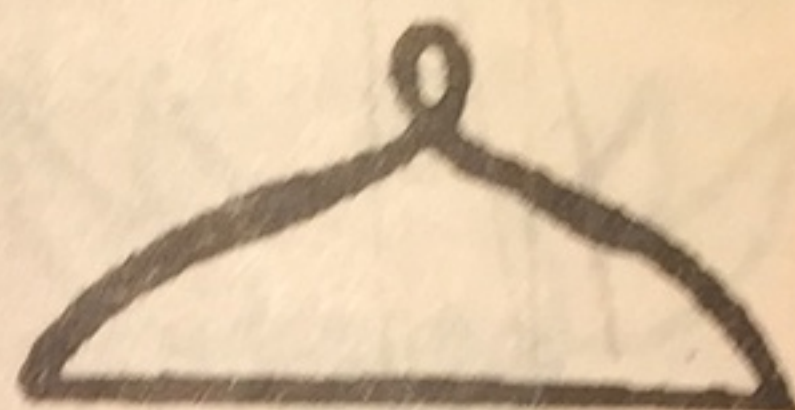
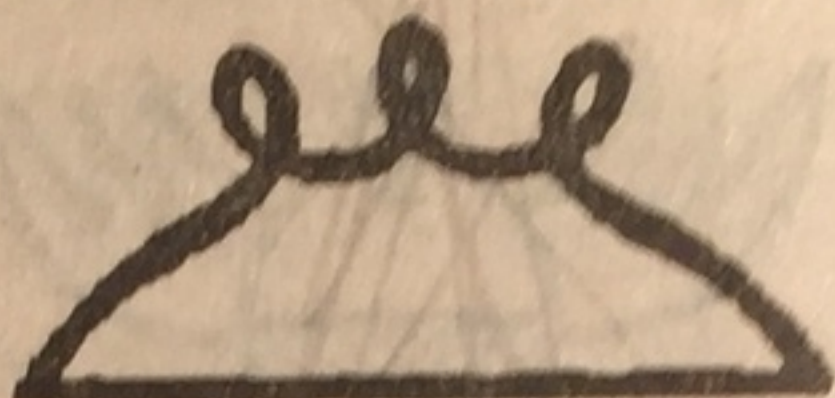
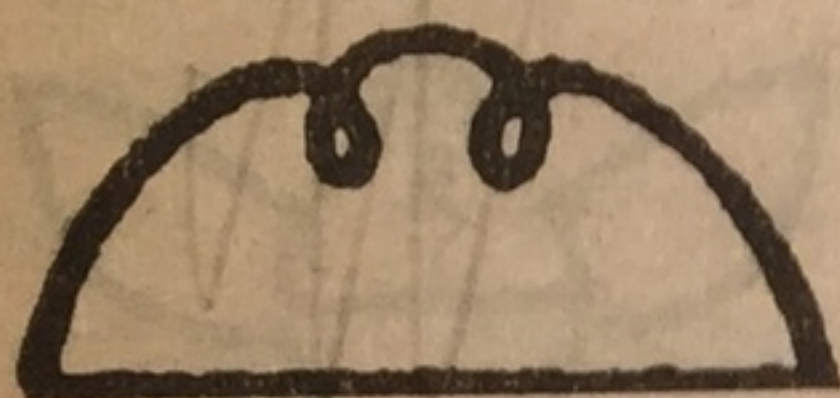
5. Вставьте пропущенное слово.

СТОПА
ПАУЗА

(СОЛЬ)
(...)

КЛЕТЬ
СТЕПЬ

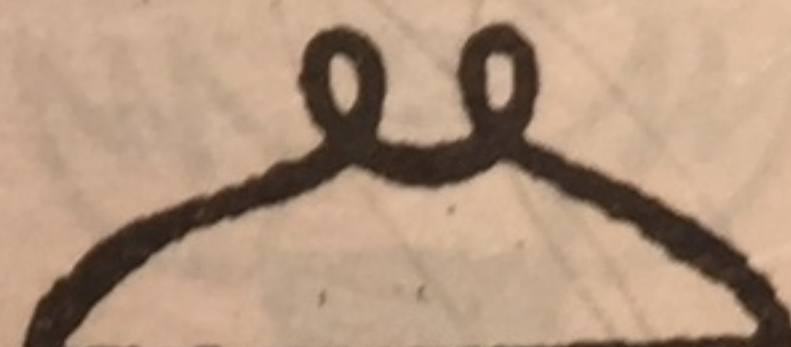
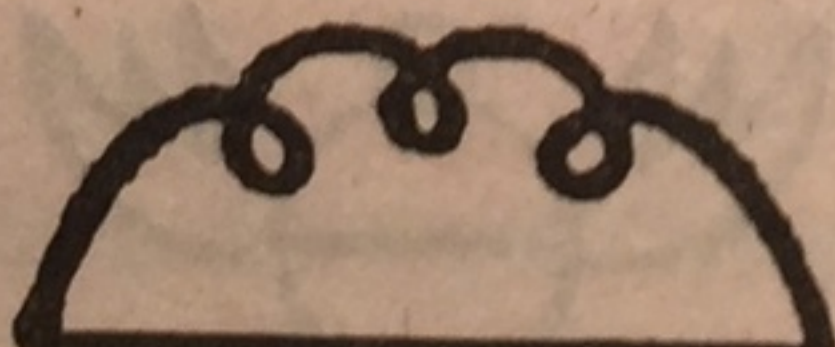
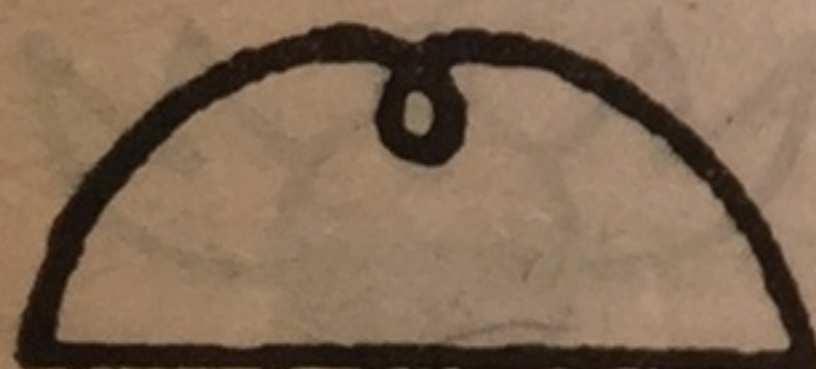
6. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



1

2

3



4

5

6

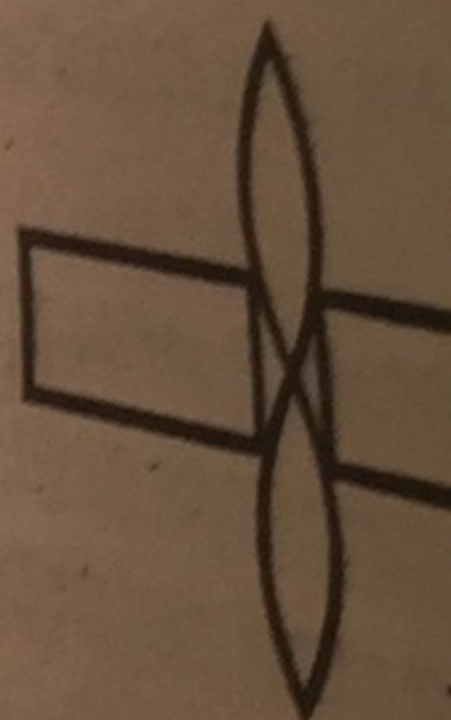
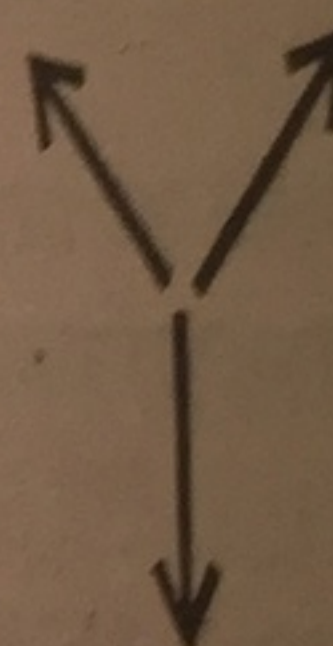
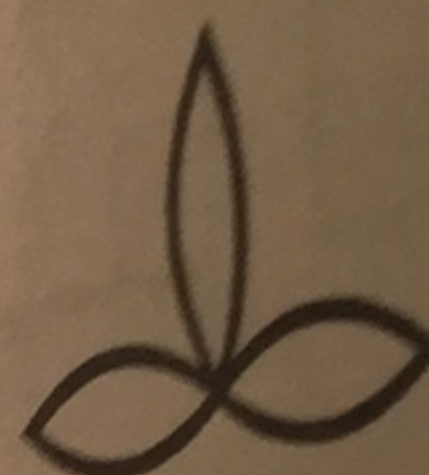
7. Вставьте слово, которое означало бы то же, что и слова, стоящие вне скобок.

МЕТАЛЛ

(...)

КОЖА

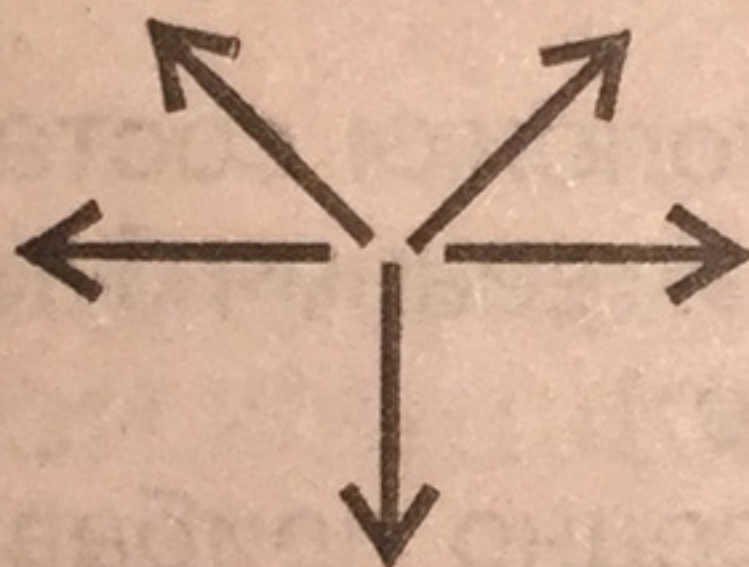
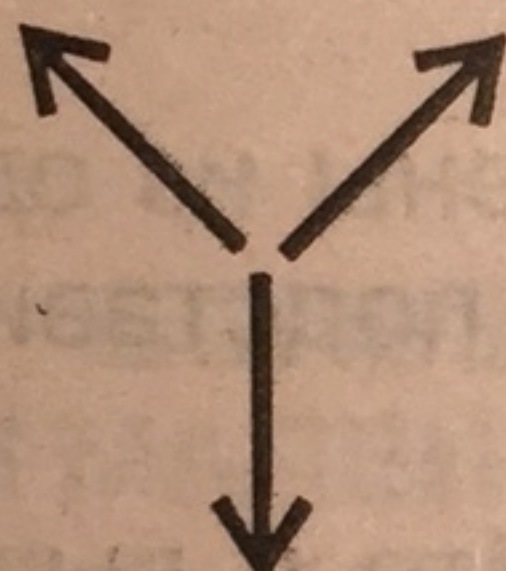
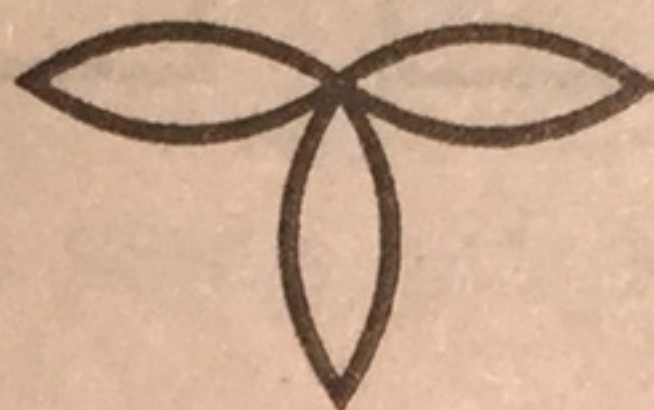
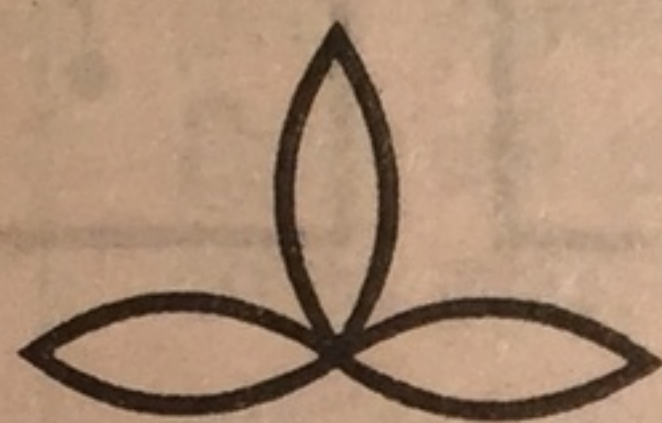
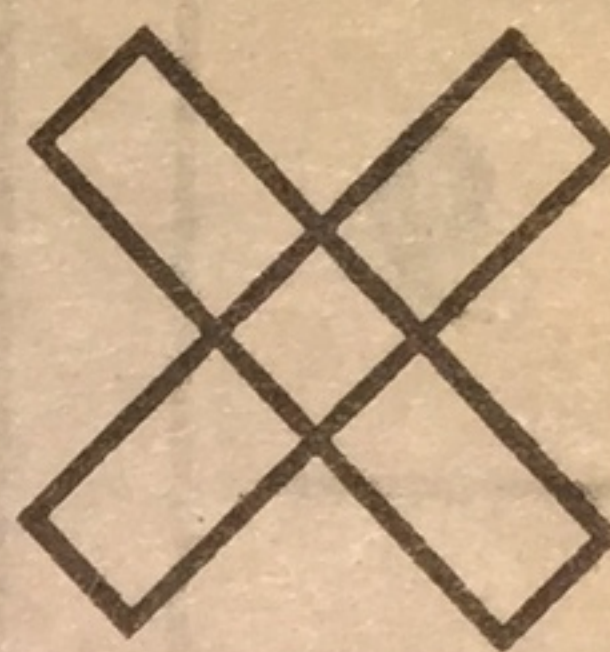
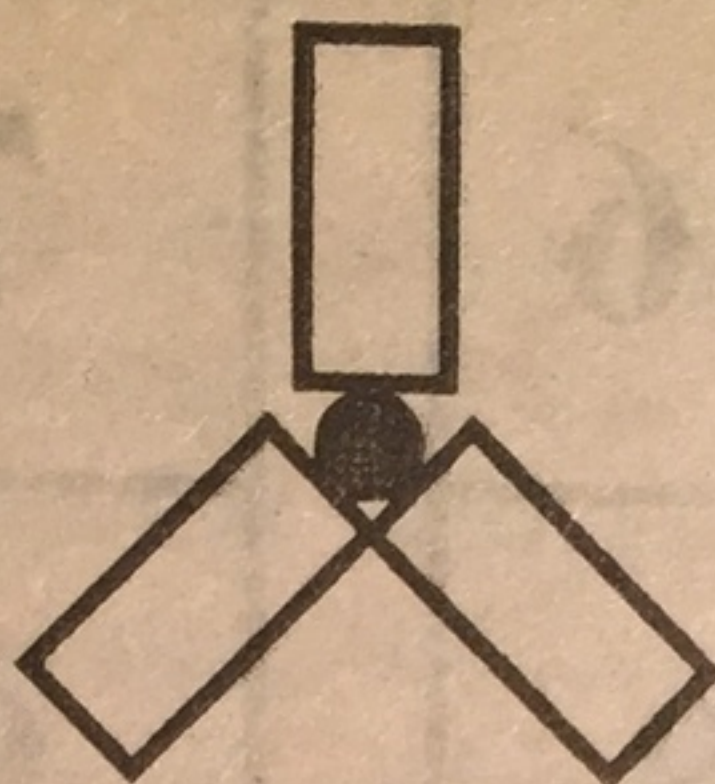
8. Выберите нужную фигуру.



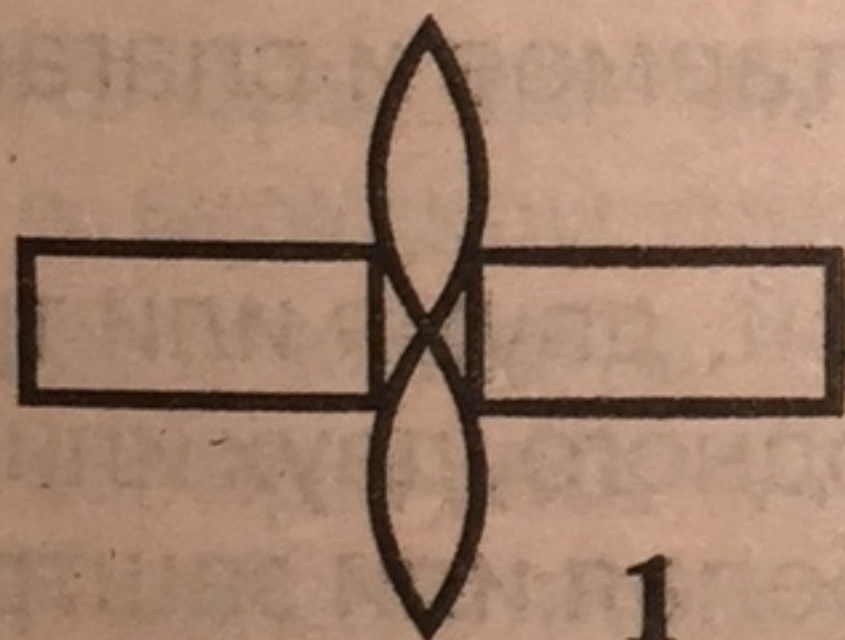
9. Исключи

ОКР
ОКР
ФАЦ
СУТ

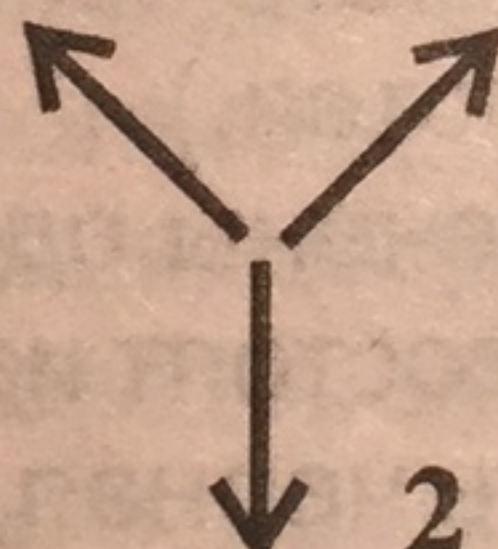
8. Выберите нужную фигуру из пронумерованных.



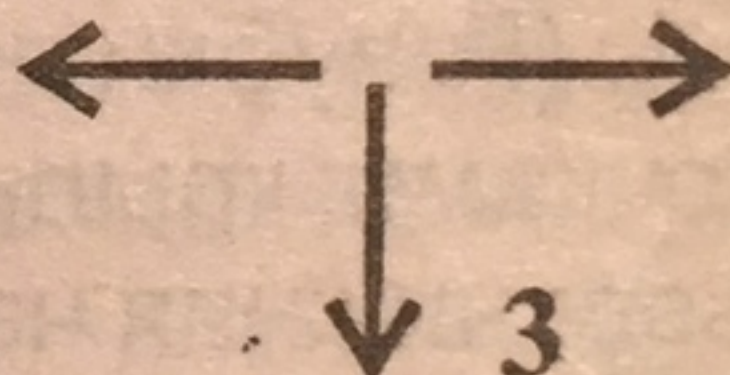
?



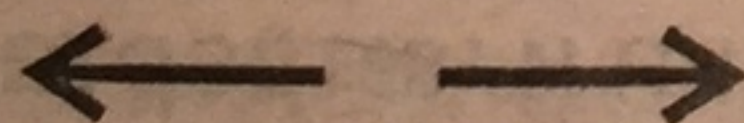
1



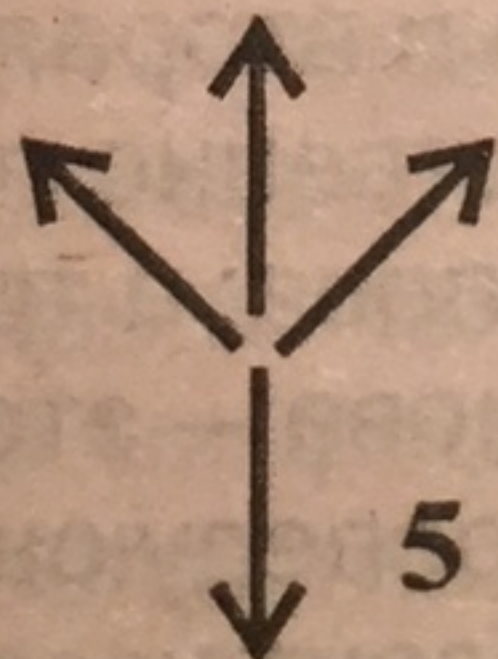
2



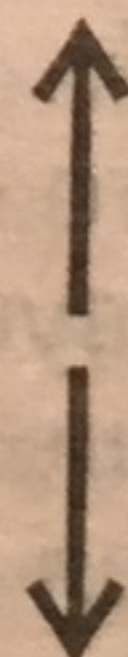
3



4



5



6

9. Исключи лишнее слово.

ОКРЕВ
ОКРАМ
ФАШК
СУТЛ

10. Вставьте пропущенные числа.

9	16	7	?
25	8	9	?

Ответы

1. БАЛКА.

2. О. (Ряды и колонки составлены из одинаковых слов. О – единственная буква, подставив которую получим слово.)

3. 131. (Поочередно прибавляйте и вычитайте числа 3, 8, 27, 81, то есть вычитаемое и слагаемое каждый раз утраиваются.)

4.1. (Голубки помечены одной, двумя или тремя черточками; крылья состоят из одного, двух или трех перьев; нижняя часть черная, белая или заштрихованная.)

5. ПУТЬ. (Первая и вторая буквы пропущенного слова – это соответственно первая и третья буквы предшествующего слова; а третья и четвертая буквы пропущенного слова – это соответственно вторая и пятая буквы последующего слова.)

6. 3. (Наружный завиток означает +1, а внутренний – 1. В каждом горизонтальном ряду последняя фигура рассматривается как сумма предыдущих.)

7. ХРОМ.

8. 4. (Фигуры третьей колонки составлены из тех элементов фигур первых двух колонок, которые не являются общими для них.)

9. К
предме
ступ.)

10. (

4
6

в квадра

для

А те
слов о
дать их
простой
лучше у
момента
дешь же
не буде
нут нед
твоего д
слишком
С чего б
дет общ
сумееш
для тебя
В си
мужског
ная акти

9. КОМАР. (Все остальные слова обозначают предметы домашней обстановки: ковер, шкаф, стул.)

10. (Имеются два убывающих ряда чисел; оба они расположены поочередно в числителе одной дроби, знаменателе следующей и т. д. Один ряд начинается с 9 и каждый раз уменьшается на единицу: 9, 8, 7, 6. Другой ряд начинается с 25, то есть с 52; этот ряд тоже уменьшается на единицу, но числа этого ряда каждый раз возводятся в квадрат: 25, 16, 9, 4.)

4

6

БОЛЬШОЙ МУЖСКОЙ СЕКРЕТ ДЛЯ МАЛЕНЬКОЙ ЖЕНСКОЙ КОМПАНИИ

А теперь, как мы уже договорились, несколько слов о мужской физиологии. Почему мы решили дать их в книге о первом свидании? Да по очень простой причине — некоторые сведения о людях лучше узнать несколько раньше, чем после того момента, когда они могут пригодиться. Ведь не пойдешь же ты на свидание с учебником физиологии и не будешь листать страницы, если у тебя возникнут недоуменные вопросы по поводу поведения твоего друга! Вдруг он ни с того ни с сего станет слишком мрачен или, напротив, неудержимо весел. С чего бы это? Читай, сейчас поймешь, легче будет общаться. Да и неприятных неожиданностей сумеешь избежать, направив отношения в нужное для тебя русло.

В силу своей природной роли представители мужского пола сексуально активнее. Эта сексуальная активность запрограммирована в генах. У жи-

вотных она ограничивается инстинктом. Проявить себя в роли самца, овладеть самкой кот, орел, лев могут только тогда, когда получают разрешающий ответ от кошки, орлицы, львицы. Сексуальное насилие в царстве животных невозможно.

У человека его сексуальная активность контролируется корой головного мозга. *Сексуальный за-прещающий инстинкт* по отношению к женщине у мужчины отсутствует. Поэтому, например, в состоянии алкогольного опьянения даже самые воспитанные и неагрессивные молодые люди могут стать жертвами собственной сексуальности, более того, они могут превратиться в насильников и совершить преступление по отношению к девушке. Девушка в этой ситуации становится жертвой чужой физиологии. Это связано с тем, что контроль коры головного мозга у юноши разрушен алкоголем.

Реже сексуальные преступления совершаются в наркотическом состоянии. Однако бывает, что мужчина был совершенно трезв, находился в здравом уме и памяти, и тем не менее женщина обращается в правоохранительные органы с жалобой на изнасилование. Что произошло в этом случае?

Сделаем отступление в сферу мужской физиологии. В организме мужчины есть два небольших полых образования, которые называются семенные пузырьки. Они расположены в глубине тела. При сексуальном возбуждении пузырьки заполняются жидкостью, содержащей некоторое количество спермы. Потребность в освобождении от содержимого вызывает состояние мучительного напряжения. Однако ясное сознание, воспитание, нравственность, потребность соблюдать законы заставляют мужчину сдерживать свои порывы до того момента, пока женщина не подаст ему разреше-

тельный сигнал. Порой этот сигнал вполне невинен — она просто хотела пококчетничать, но он ее понял так, как ему было удобно. И происходит трагедия. Конечно, можно остановить мужчину, просто словом вернуть его в нормальное человеческое состояние. Однако девушки иногда пугаются и могут усугубить ситуацию.

Девушка должна сама заботиться о своей сексуальной неприкосновенности, помнить о физиологических особенностях мужчин и избегать таких моментов, когда она может стать жертвой сексуального насилия из-за своего неосторожного слова, жеста, взгляда, излишне развязного или чересчур кокетливого поведения.

Никто не пытается оправдать мужчину-насильника, сколько бы ему лет ни было. Раз человек оказался в состоянии овладеть женщиной, значит, он уже достаточно взрослый для того, чтобы отвечать за свои поступки. Уголовное наказание за изнасилование предусмотрено с четырнадцати лет. Но и девушки не должны безжалостно относиться к мужской физиологии, специально доводя мужчину до состояния возбуждения, если они не хотят продолжения отношений через более глубокие сексуальные формы. Сексуальные человеческие отношения имеют три фазы.

Первая фаза называется платонической, и в нее входят все формы речевого (вербального) общения.

Взгляды, записки, небольшие знаки внимания: цветы, подарки, приглашения погулять — все это из области платонических отношений.

Вторая фаза — эротическая. В понятие эротика входят все формы интимных контактов, исключая коитус. Коитус в переводе с латинского означает соитие. Объятия, поцелуи, ласки — это все эротика.

Третья фаза — коитальная, от слова «коитус». Именно ее имеют чаще всего в виду, говоря слово «секс».

Строя свои взаимоотношения с молодыми людьми, постарайся сама себе честно признаться, что бы ты хотела иметь в результате: просто хорошую дружбу, легкий флирт, состоящий в словесной переброске ничего не значащих слов, эротический роман со слезами, истериками, смехом, объятиями или ты твердо решила, что страсть к этому человеку дошла до края и можно отдать себя целиком. Не бойся, что разум снизит накал чувств, притупит их. Бытует мнение, что разумные женщины не могут быть безгранично счастливы. Это не так. Несчастливыми и одиночными чаще становятся либо слишком расчетливые женщины, либо доверчивые глупышки.

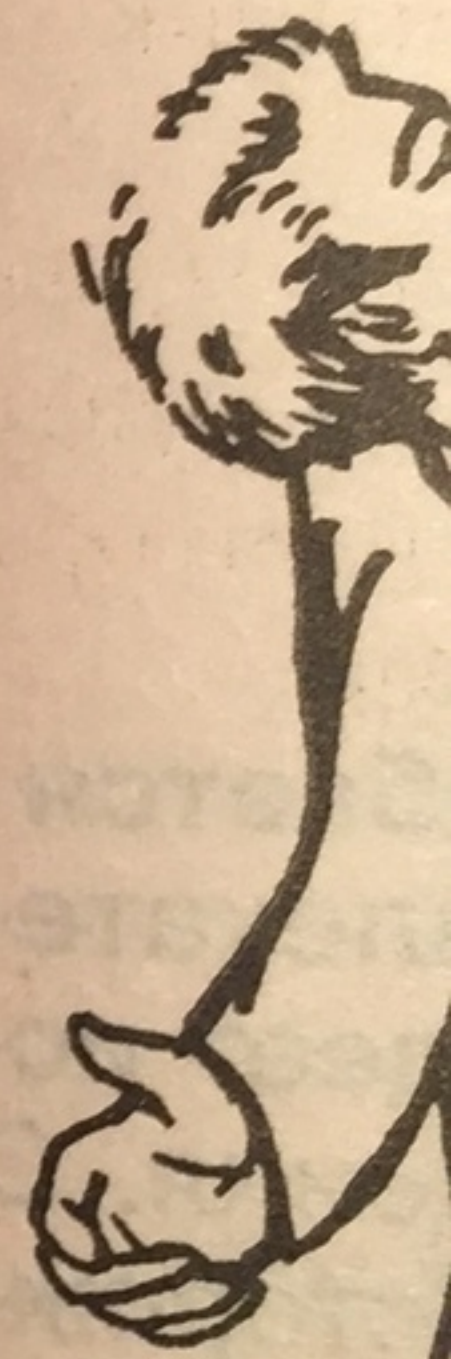
Вот немногие сведения, которые помогут тебе лучше понять близкого друга, выбрать правильную, охранную тактику поведения при общении с интересующим тебя юношей. Выводы делай сама.

КАК НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ В ПОТЕМКАХ ЧУЖОЙ ДУШИ

Разобравшись с физиологией, давай попробуем совершить короткое путешествие в душу интересующего тебя человека. Иначе мы просто не сможем даже приблизительно создать его портрет.

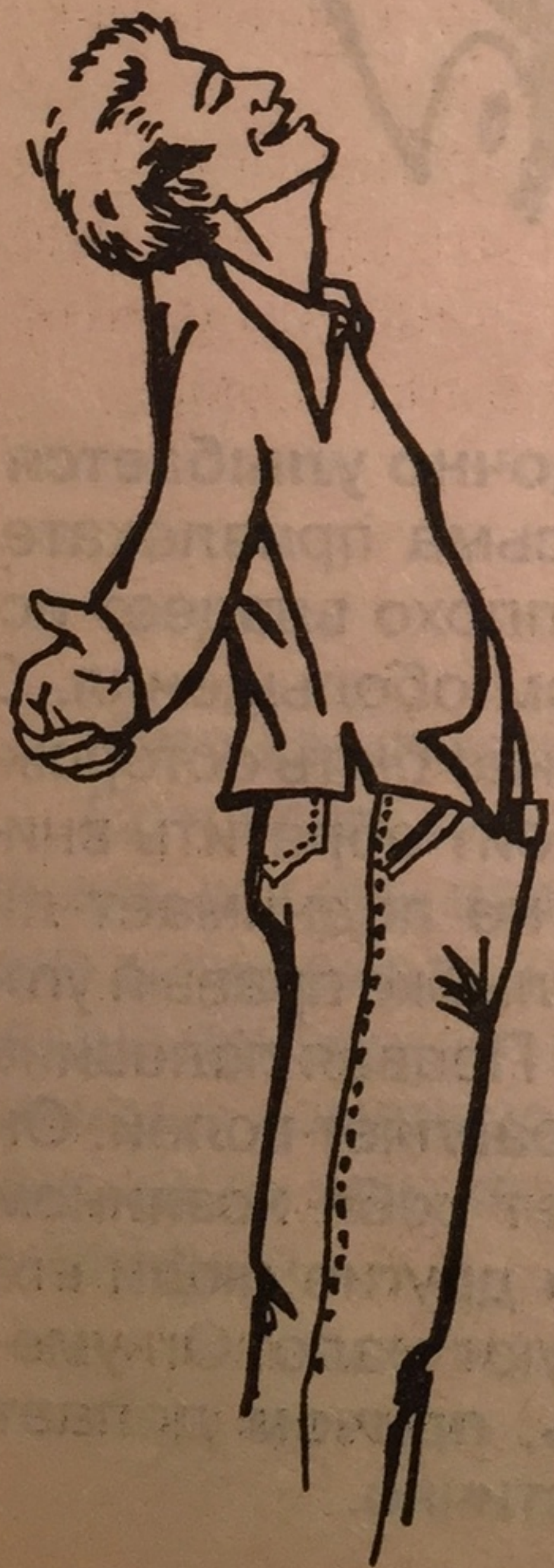
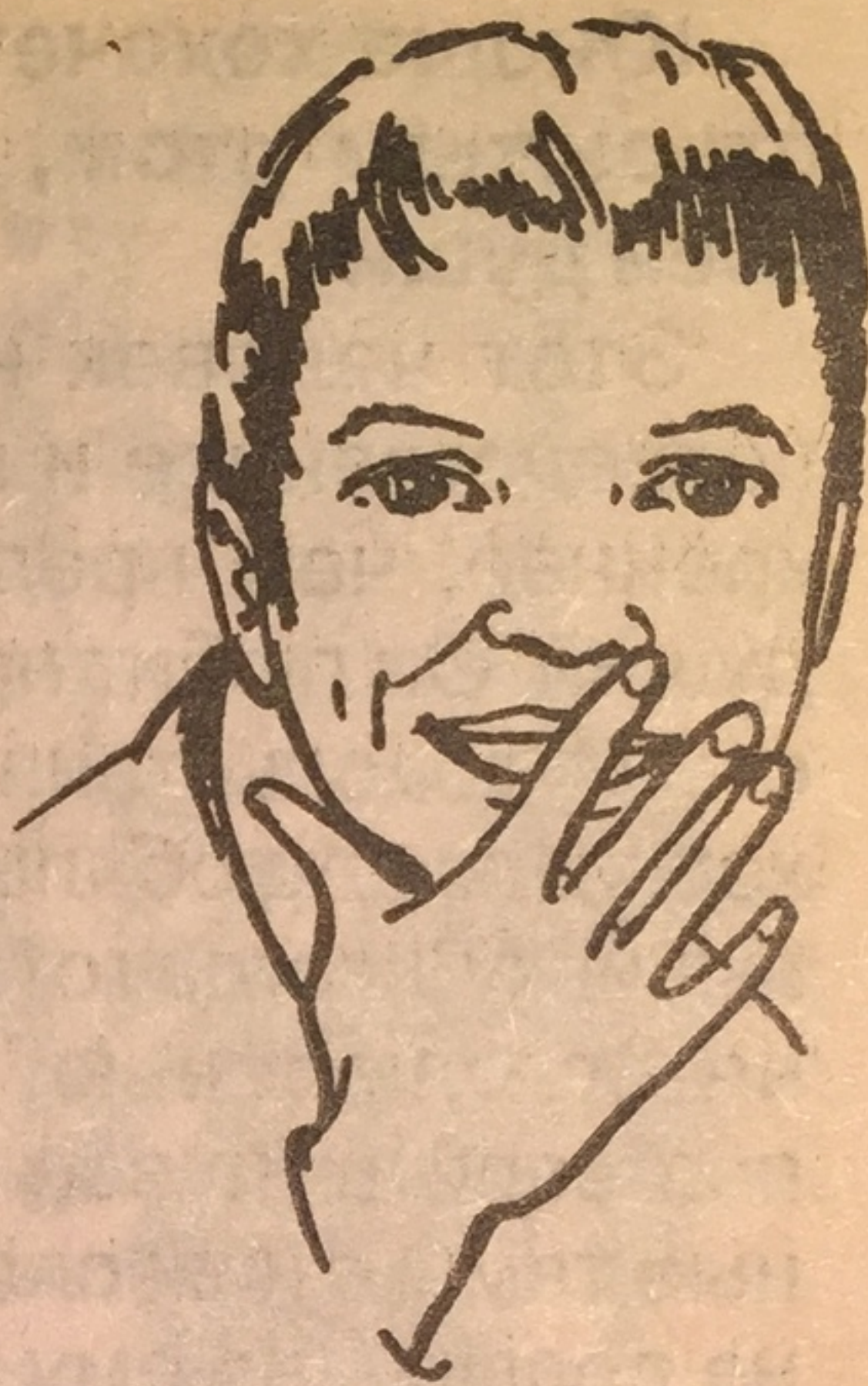
Немецкий психолог Вольфганг Палдис считает, что ничто так правдиво не раскрывает нам секреты мужчины, как его улыбка. Воспользуемся обобщенными выводами ученого. Подумай, какое из приведенных ниже определений больше подходит к твоему другу.

Юн
сдерж
Он
над ане
живает
рот и с
от вну
Его тру
себя. Е
ся, то н
Он — с
но ему
зья.



Юноша, который сдерживает смех

Он хочет посмеяться над анекдотом, но сдерживает себя, прикрывая рот и слегка вздрагивая от внутреннего хохота. Его трудно вывести из себя. Если он влюбляется, то надолго и всерьез. Он — сама надежность, но ему очень нужны друзья.



Юноша, который смеется громко, заливисто, с удовольствием, откидываясь назад

Да, он приятный в общении человек, он умеет брать от жизни все, что ему необходимо. Однако всегда ли ему нужна подруга? Нет, только тогда, когда требуется преодолеть трудности и разделить с кем-то заботы.

Юноша хохочет с открытым ртом, от всей души

Этот человек непосредственнее и искреннее, чем предыдущий. Он любит простые удовольствия — хорошую еду, обильную выпивку, всегда готов заняться любовью. А вот поговорить на все остальные темы с ним сложно. Он не лодырь, но ему все равно за что получать деньги. Он может быть нечестен в делах и груб с девушками.



Юноша загадочно улыбается

Он весьма привлекателен, неплохо владеет искусством обольщения. С ним нужно быть осторожной. Стоит обратить внимание, не поднимает ли он при улыбке правый уголок рта. Правая половина лица управляет волей. Он чувствует себя хозяином жизни, и другие люди его интересуют мало. Он умеет врать, причем делает это артистично.



Юноша с сердечной улыбкой

При улыбке он чуть-чуть приподнимает левый уголок рта. Это очень славный человек. Он искренен и честен. Из-за своей честности он иногда может попадать в невыигрышные ситуации, но если рядом с тобой такой человек, то горечь предательства тебя минует.



Юноша, который смеется нервным смехом

Сотрясаясь всем телом и поглядывая, все ли видят, как ему весело, он тем не менее не производит жизнерадостного впечатления. Он слишком активно привлекает к себе всеобщее внимание. У него немало комплексов. С ним бывает очень трудно, так как он злится, если утратил хотя бы часть этого внимания.

Юноша, который озабоченно улыбается

Он улыбается озабоченно всегда, даже если смотрит мультфильм «Ну, погоди!». Улыбается только его рот, а в глазах стоит неизбывное напряжение. Тут одно из двух: либо он действительно очень скованный человек, либо собеседник крайне действует ему на нервы.



Но не будем раньше времени разгадывать все тайны, а то вроде и идти-то на свидание незачем. Вот разве что немного пофантазируем на тему о том, почему это он, собственно, решил пригласить тебя на встречу?

Ты уже кое-что знаешь о путях к пониманию другой личности, и предложение «влезть в его шкуру», вероятно, тебя не удивит.

Итак, представим на минуту, что ТЫ — это ОН.

И ТЫ (ОН) пригласил ЕЕ (ТЕБЯ) на свидание, а мы вместе с ним (с тобой в его шкуре) пытаемся разобраться и спрашиваем его: «С чего все началось?» А он отвечает: «Да я и сам не знаю». И тогда мы предлагаем ему вариант произошедшего.

√ Да
ловека
сада и в
дения о

√ «Ч
классна
вкусом,
позвать

√ И т
есть инс
только п
останов
произне
но поня
ронних
ляется и
особенн
вился.

√ «А
ню, а он
ЧТО ВО
танула?
Эх, был
Ему, кра
на глаза
почему-т
А она, м
мало не
нечно, ха
вроде бр
жет... Хо
ленькие.

√ К сч
стью, не
стью, зак

√ Да как-то само собой вышло. Вроде знал человека даже не с первого класса, а со времен детства и вдруг однажды, после празднования дня рождения общей подруги, прозрел.

√ «Что ж это я раньше-то ушами хлопал? Какая классная девчонка! И фигура, и лицо, и одета со вкусом, и говорит умно. Танцует лучше всех. Надо позвать погулять, пока кто другой не перехватил».

√ И ты направился к телефону. Однако у людей есть инстинкт самосохранения. Он срабатывает не только при виде красного светофора, заставляя нас остановиться на перекрестке. Когда мы опасаемся произнести какую-то фразу, боясь быть неправильно понятыми, как бы укрывая наше «Я» от посторонних взглядов, от насмешек, то это тоже проявляется инстинкт самосохранения. Такая ситуация особенно характерна для подростков. И ты остановился.

√ «А может, у нее уже есть кто-нибудь? Позвоню, а она отфутболит, да еще и скажет девчонкам, ЧТО ВОТ МОЛ ЭТОТ, тощий, клеился, а я его бортанула? Как бы выяснить, что она обо мне думает? Эх, был бы у меня такой характер, как у Мишки! Ему, красавцу, без проблем любую девчонку обнять на глазах у честной публики. Правда, кто-то от него почему-то шарахается, а многие, наоборот, липнут. А она, между прочим, его так вчера отшила, что мало не показалось. Он вмиг слинял. Да, у нее, конечно, характер... Может, Женьке позвонить, он ей вроде брата... Он парень добрый, веселый, поможет... Хотя глупо как-то получается... Мы ж не маленькие...»

√ К счастью, между наглостью, вседозволенностью, невыдержанностью и излишней застенчивостью, закомплексованностью есть золотая середи-

на. Она лежит в области, которая именуется чувство собственного достоинства. И вот, придя к мысли: «Чем я хуже других?», ты ее, эту середину, нашел. Это дало тебе возможность продолжить внутренний монолог и приблизиться к поступку.

✓ «Ага, она вроде куда-то ходит по географии заниматься... Может, спросить чего? Ну, в том плане, что у меня зачет, а я «не шарю»? Кстати, а что мы вообще-то проходим?

✓ Так, понятно. Значит, Португалия. Это там вроде Колумб родился и оттуда в Америку попил? Есть!»

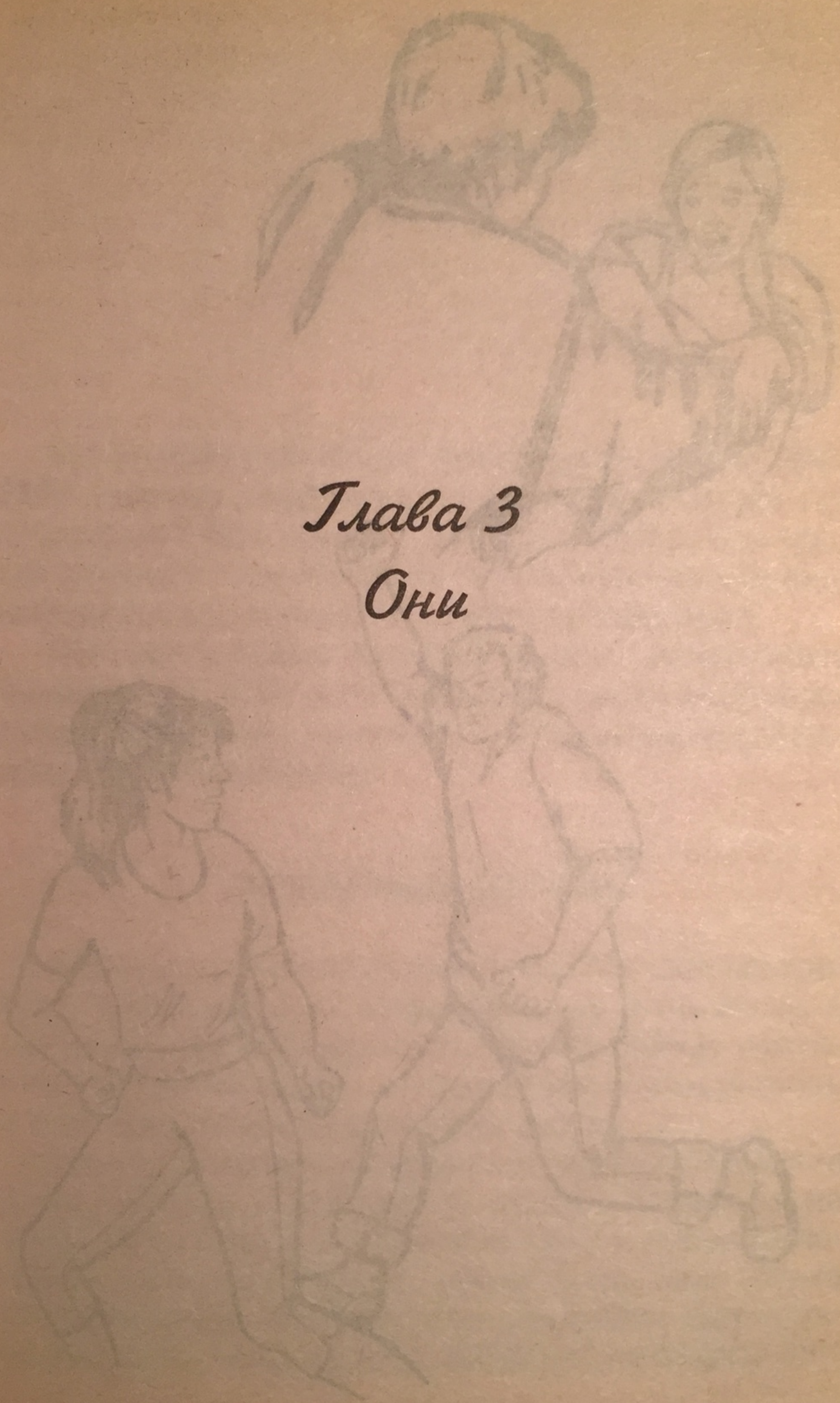
✓ И ты позвонил. И Колумб, бывалый моряк, конечно, вывез.

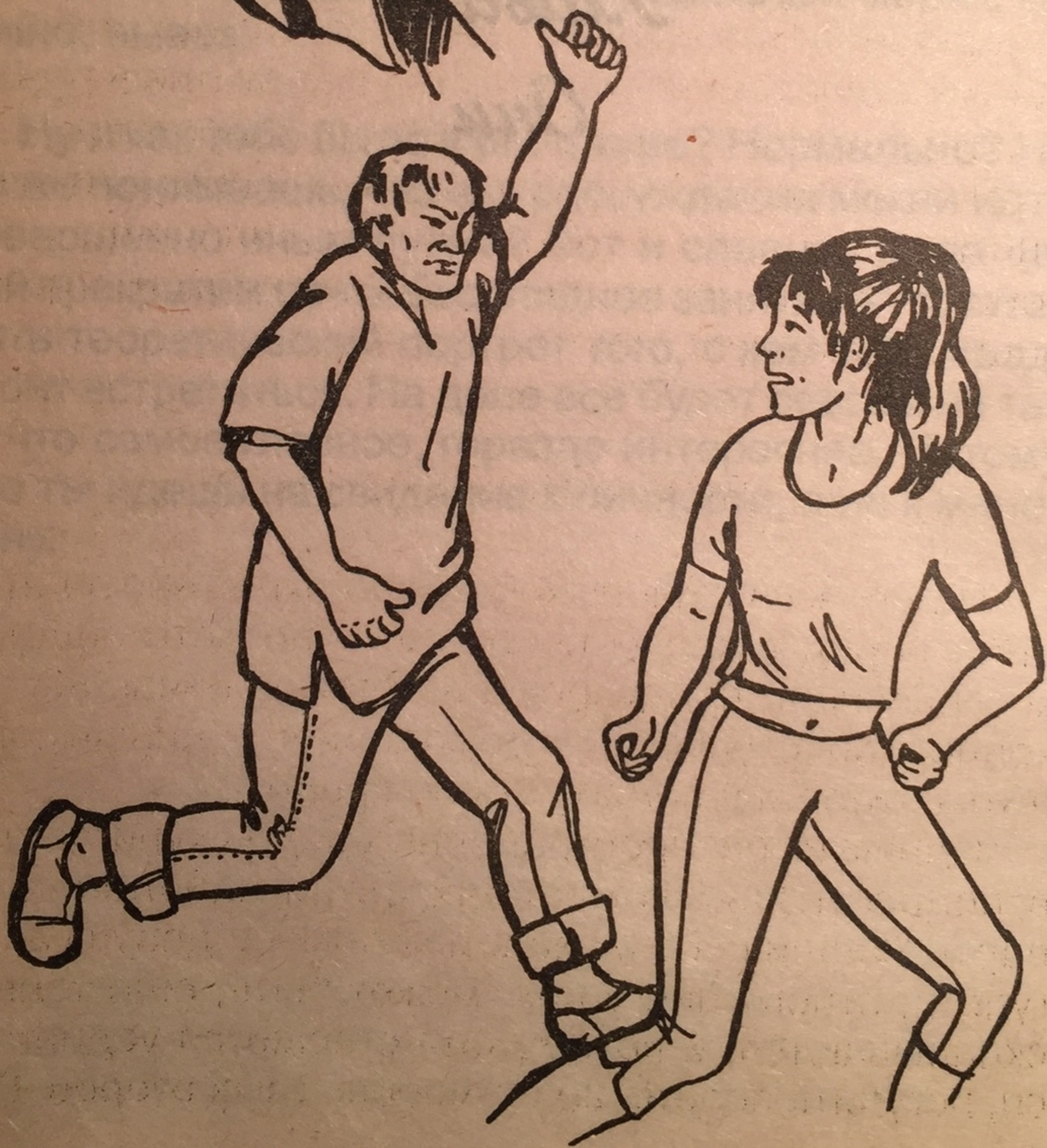
Ну и как тебе было в его шкуре? Нормально? Но ты же понимаешь, что его рассуждения могли идти совершенно иным путем? Вот и славно. Тогда давай прекратим почти бесплодное занятие — составлять теоретический портрет того, с кем тебе предстоит встретиться. На деле все будет совсем не так и, что самое главное, гораздо интереснее. Потому что ты идешь на свидание к личности, а не к манекену.

тся чув-
я к мыс-
дину, на-
ть внут-
графии
том пла-
и, а что
там вро-
опилил?
оряк, ко-
ьно? Но
ли идти
гда да-
состав-
е пред-
и не так
Потому
к мане-

Глава 3

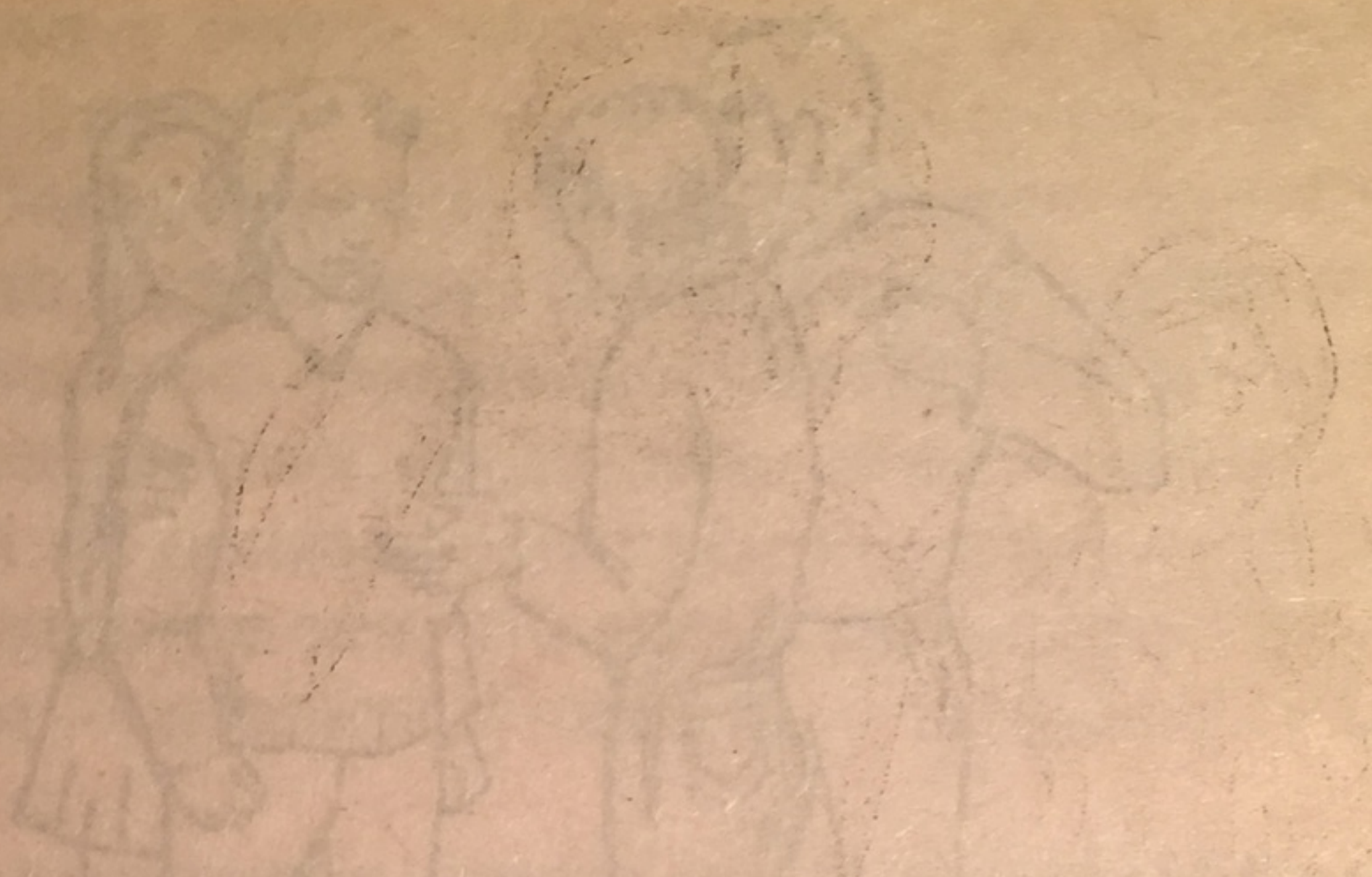
Они





К
ЕМУ
стор
сутс
ной х
Н
близ
зобра
ваше

На
ение
котор
койно
в том
Од
в под
пары.
гулять
складь
ся, пог



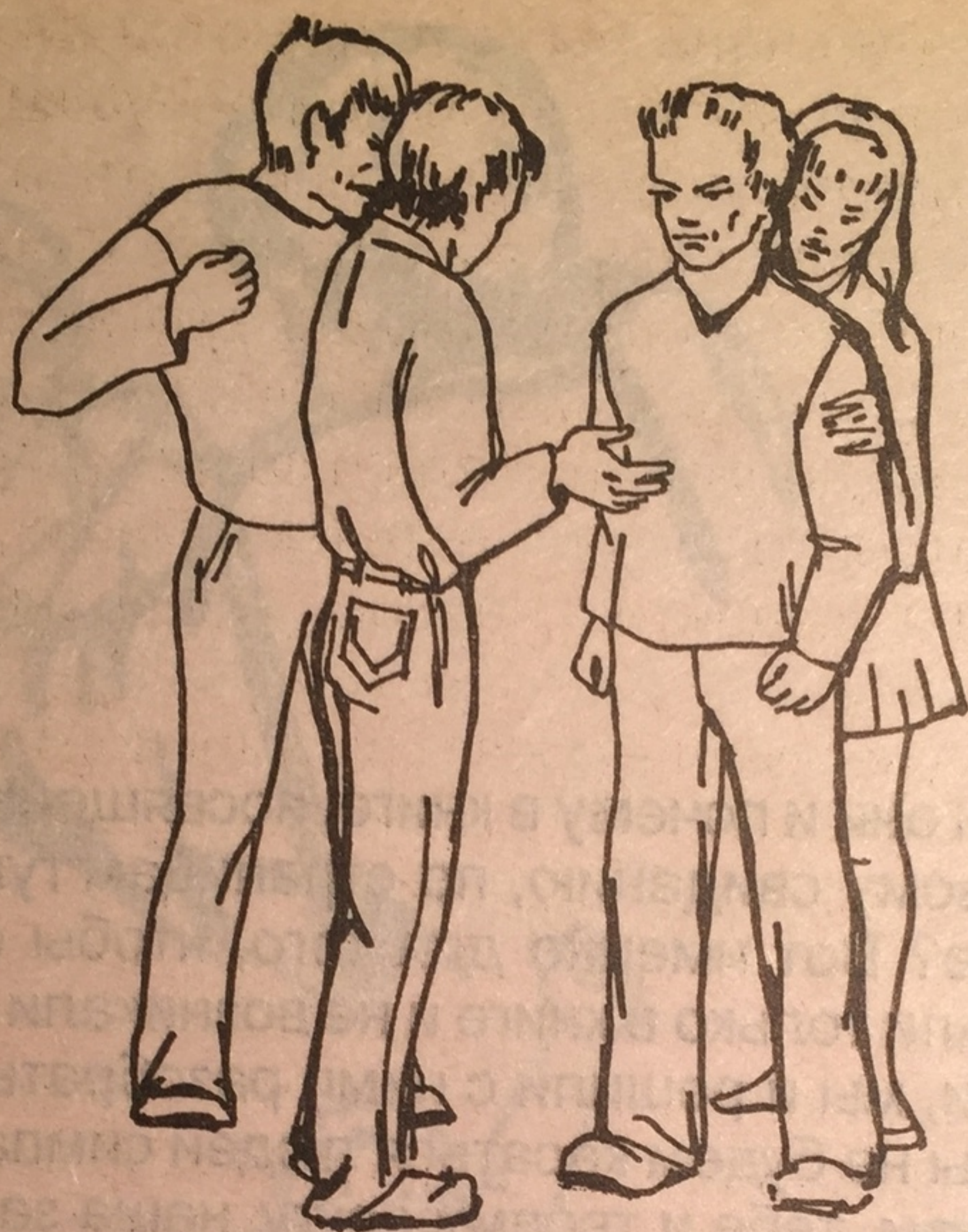
Кто эти они и почему в книге, посвященной ТВОЕМУ первому свиданию, по страницам гуляют посторонние? Вот именно для того, чтобы они присутствовали только в книге и не возникали в реальной жизни, мы и решили с ними разобраться.

Нет, мы не будем касаться людей симпатичных, близких вам, тебе и твоему другу, наша задача разобраться с теми, кто несет в себе элемент угрозы вашему благополучию.

ПОЖАРНЫЙ СЛУЧАЙ

Нам вовсе не очень хочется портить тебе настроение перед первым свиданием, но есть вещи, о которых надо предупредить. Время сейчас неспокойное, преступность, к сожалению, очень высока, в том числе и в подростковой среде.

Одним из распространенных видов хулиганства в подростковых компаниях стали нападения на пары. Пошли себе молодой человек и девушка погулять, отношения у них, может быть, еще только складываются, и потому они стараются уединиться, погулять подальше от любопытных взоров. Вот



такие пары нередко и становятся жертвами хулиганов.

ТАК КАК ЖЕ БЫТЬ, ЕСЛИ К ВАМ ПРИСТАЛИ ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ?

Прежде всего, собери всю волю и не проявляй свои чувства открыто. Главное — постарайся подавить приступ такого естественного в этой ситуации гнева.

Второй твой шаг направлен уже не на себя саму, а на противника. Попробуй приставших отвлечь, разговорить, лучше всего, если они почувствуют, что ты видишь в них не врагов, а прежде всего людей. Это не трусость, это находчивость и умение распределять силы. Учти, что главари подростковых банд довольно часто имеют сниженный уровень

интеллекта и очень легко поддаются на похвалы. Лесть со стороны хорошенькой девушки обезоруживает. Помоги своему другу выстоять, а чтобы он понял, что твои слова, обращенные к обидчикам, лживы, легонько и незаметно для других пожми ему руку. В тех случаях, когда силы явно не равны, ты и твой друг не должны пытаться защитить свое имущество, отдайте все, что есть в карманах, потребуют куртки — отдайте. Главное — здоровье и ваши жизни.

Если чувствуешь угрозу сексуальной безопасности — насильники в подростковой среде, к сожалению, встречаются, — скажи, что у тебя ЗППП (заболевание, передающееся половым путем). Не стесняйся, эта ложь во спасение. Не говори, что у тебя СПИД, не поверят, скажи, что гонорея.

То же можно сказать и про друга, объясните, что лечитесь. Сейчас это заболевание среди подростков не редкость — поверят. Ты уж прости нас, что мы тебя этому учим, но, поверь, у нас есть для этого основания. Именно теперь, в наше время, наблюдается всплеск педофилии всех видов и мастей. Педофилы — это люди, как правило, психически неполноценные, их жертвами становятся подростки и дети. Они их насилуют, а порой и убивают. Особенно опасны эти люди весной и осенью, в период обострения болезни. Они поджидают ребят в парках, возле школ, спортклубов. Очень часто их жертвами становятся молодые пары, подростки, которые отправились на первое свидание и выбрали место подальше от любопытных взглядов.

Какие способы и методы самозащиты можно порекомендовать тебе и твоему другу для критических ситуаций? Различные, главное помни, что любой метод — это всего лишь общая схема, а дей-

ствовать всегда нужно в соответствии с обстоятельствами. Итак,

Общие положения о необходимой самообороне



1. Пронзительный крик, визг, призывы о помощи, вызов милиции.



2. Уговоры, умная (хитрая) беседа с нападающим, обращение к его положительным качествам, похвала, лесть.

3. По
места и
зопасно

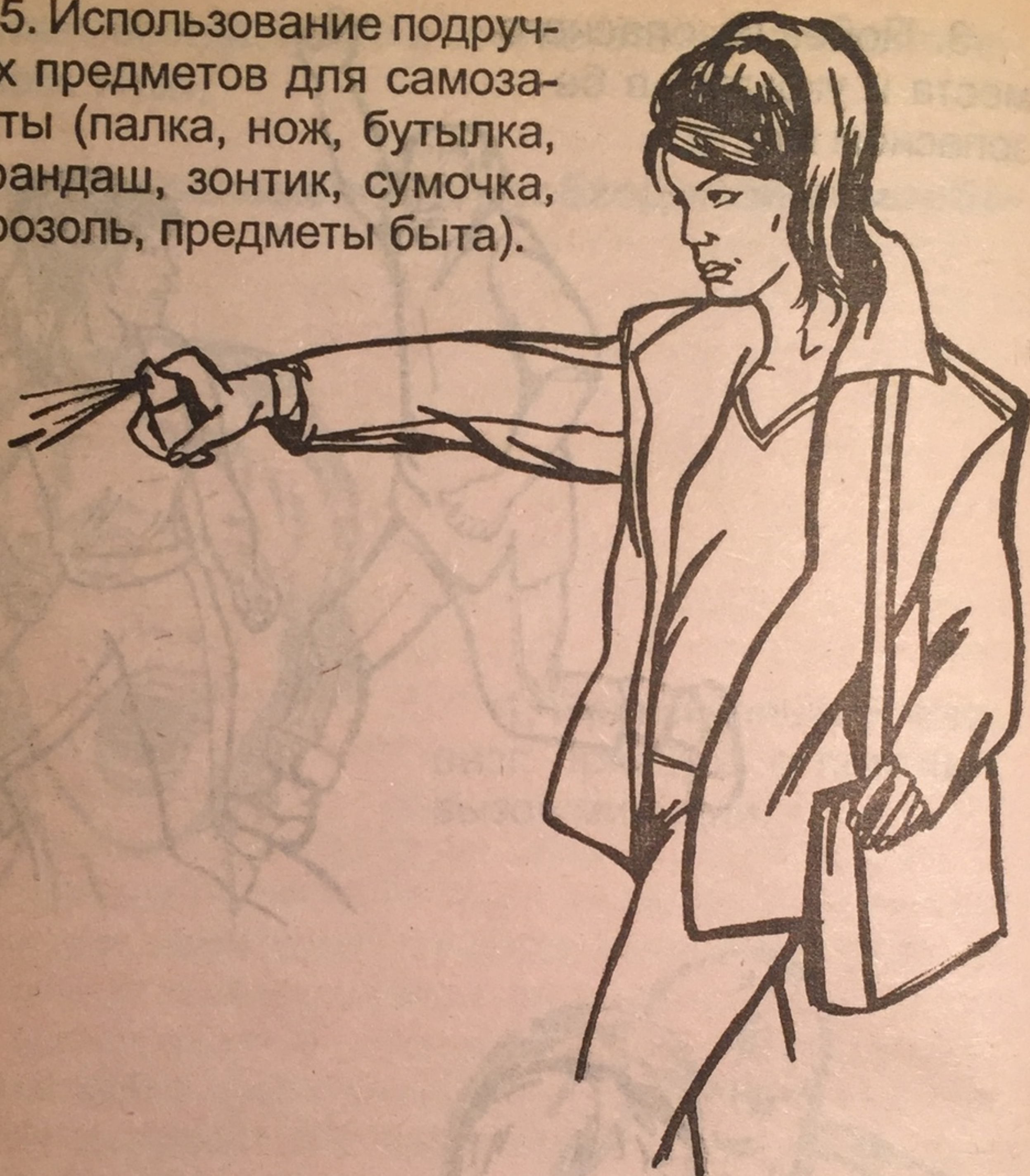


3. Побег из опасного
места и укрытие в бе-
зопасном месте.



4. Физическое проти-
водействие — сдержи-
вание, отталкивание,
блокирование, нанесе-
ние ударов.

5. Использование подручных предметов для самозащиты (палка, нож, бутылка, карандаш, зонтик, сумочка, аэрозоль, предметы быта).



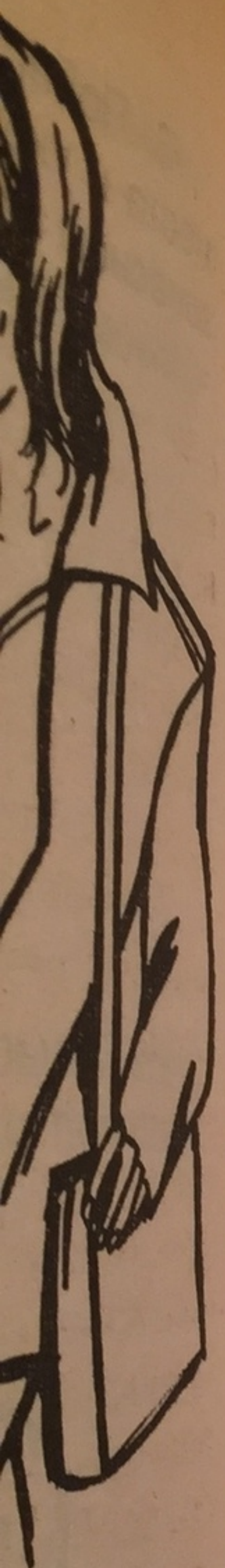
Запомни, когда угрожает опасность — все рецепты хороши, но выбрать каждый должен сам, исходя из ситуации и своих сил.

Первое правило самообороны — знать максимально большое количество приемов и средств защиты, их возможности и тактику применения. Скажем, тот же крик. Как лучше: промолчать, закричать или сказать «сейчас закричу»?

Втор
времен
щейся о
от котор
дом встр
кать мы
ным ули
научить
опаснос
с друзья
смотр со

Трет
жении о
начать кр
месте),
поведени
щих. Про
ния. Хоро
хитрость
девушка
всех сил
смешили
зились, и
ют дело о
не все л
ли, глав
Будьте из
ливы и р
умны, и т

Четв
сохраня
уверенно
Прочи
ных люде
исходить



Второе правило самообороны — уметь своевременно (заранее) выявлять признаки надвигающейся опасности, иметь представление о людях, от которых она может исходить. Не следует в каждом встречном видеть опасность, но лучше допускать мысль о ней, чем беззаботно ходить по темным улицам, по укромным тропинкам парка. Надо научиться выявлять признаки зарождающейся опасности. В этом помогают обсуждение ситуаций с друзьями, чтение криминальной хроники, просмотр соответствующих телепередач.

Третье правило самообороны — при обнаружении опасности или ее признаков, прежде чем начать кричать или убегать (особенно в пустынном месте), вспомните другие варианты возможного поведения и выберите несколько самых подходящих. Продумайте последовательность их применения. Хорошо пустить в ход лесть, ласку, подкуп, силу, хитрость, обман, отвлечение. Однажды юноша и девушка, подвергшиеся нападению хулиганов, из всех сил закричали «ура, ура», чем удивили и рассмешили нападавших, их агрессивность резко снизилась, и они пошли своей дорогой, решив, что имеют дело с психически неполноценными людьми. Но не все ли равно в данном случае, что они подумали, главное, что молодые люди не пострадали. Будьте изобретательны и последовательны, терпеливы и решительны, «слабы» и сильны, «глупы» и умны, и тогда шансы ваши возрастут.

Четвертое правило самообороны — всегда сохраняйте чувство собственного достоинства и уверенности в своей правоте.

Прочитай список примет некоторых небезопасных людей. Будь готова к тому, что от них может исходить опасность. Мы не пытаемся развить в тебе

какую-то особую подозрительность, нет, просто расширяем твои знания о мире людей, в том числе и не очень хороших людей.

Наибольшей бдительности требуют следующие личности:

Неудачники

Они, как правило, озлоблены, обидчивы, мстительны. Внешние признаки неудачника: физический недостаток, угрюмость.

Молчуны

Их трудно прогнозировать, потому что о них мало что можно узнать.

Психопаты

Они капризны, обидчивы, действуют в зависимости от настроения, легко теряют контроль над собой. Признаки психопатии — стремление быть на виду. Это может проявляться в экстравагантной одежде и прическе, наколках, вычурной манере говорить, украшениях, специально нанесенных шрамах, шумном поведении, стремлении к лидерству.

Энтузиасты

Они неосторожны и могут ввергнуть вас в неприятности.

Обижающие животных

Кто не мучает животных, у того есть моральный барьер, который может сработать и в отношении человека. Тот, кто любит поиздеваться над кошкой или собакой, подобного барьера не имеет и по отношению к людям тоже может проявить черты живодера.

Принципиальные

Они могут пожертвовать всем, в том числе и людьми, их здоровьем, жизнью, благополучием, ради принципа.

Дураки

От них можно ожидать чего угодно. Главный признак дурака — стандартность внешности и поведения. Дурак — большой коллективист. В суждениях он невыносимо мелочен. Его шутки, афоризмы, обобщения избиты до невозможности.

Лица с легко возбуждающейся психикой

Они могут в состоянии агрессии терять контроль над собой. Главный признак расположенности к возбуждению — неспособность долго пребывать в неподвижности. Такие люди крутятся на месте, качают ногой, барабают пальцами, крутят в пальцах ручку, карандаш, что-нибудь теребят, ковыряют или ломают. Они склонны к скандалам, легко выходят из себя.

Особо услужливые

Нормальное отношение к нам посторонних людей — плохо скрываемое безразличие. Если кто-то с тобой особо любезен, значит, ему что-то от тебя надо и он навяжется с какой-нибудь просьбой или подстроит ловушку.

Этот невеселый перечень мы составили по материалам книги А. Бурьяка «Искусство выживания». Книга была в том числе опубликована и в Интернете, где мы, собственно, с ней и познакомились. Мы советуем тебе не обходить стороной публикации на темы обеспечения безопасности жизни. Где бы они

ни были опубликованы — в газете, в журнале, в электронных средствах информации, в книге, — помни, их главная цель — защитить человека через знания, научить людей жить в современном мире с учетом всех плюсов и минусов этого мира.

Еще раз повторим: мы не ставим целью запугать тебя или приучить к повышенной подозрительности, но научиться обращать внимание на особенности личности, в том числе и на агрессивность, просто необходимо.

Для тренировки наблюдательности, которая помогает вовремя заметить опасность, полезны тесты. Потренируйся.

Тесты на развитие наблюдательности

1. Вставьте недостающую букву.

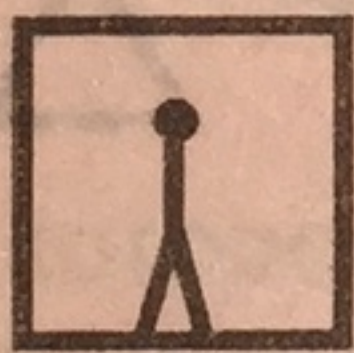
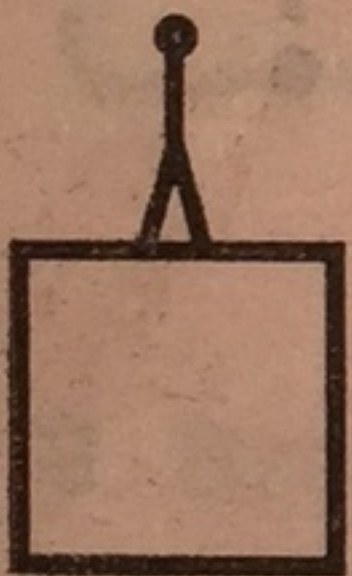
Б	Д	З
Д	Й	О
Й	Р	?



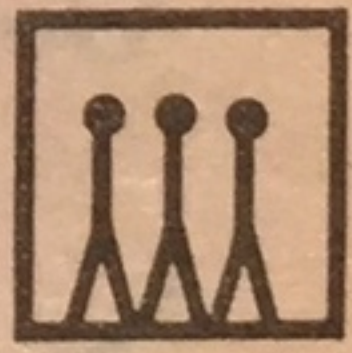
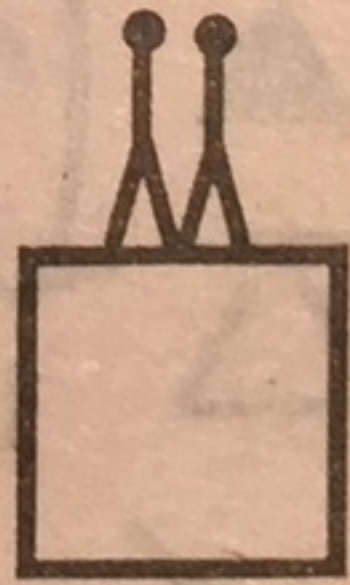
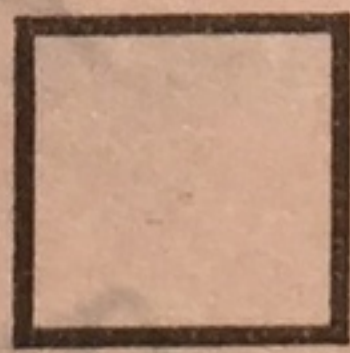
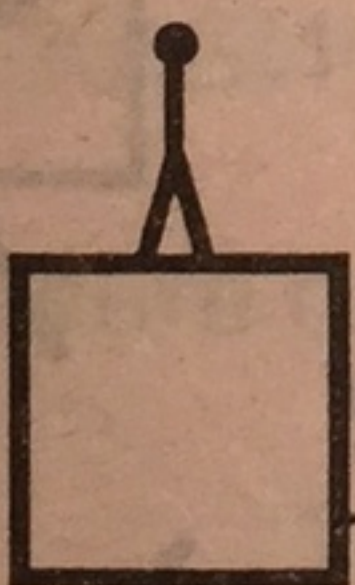
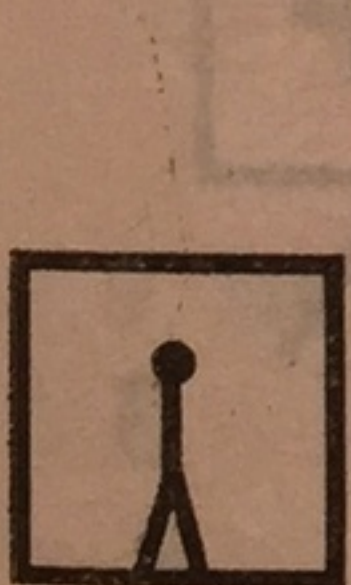
2. Вставьте пропущенные буквы.



3. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



?



1

2

3

4

5

6

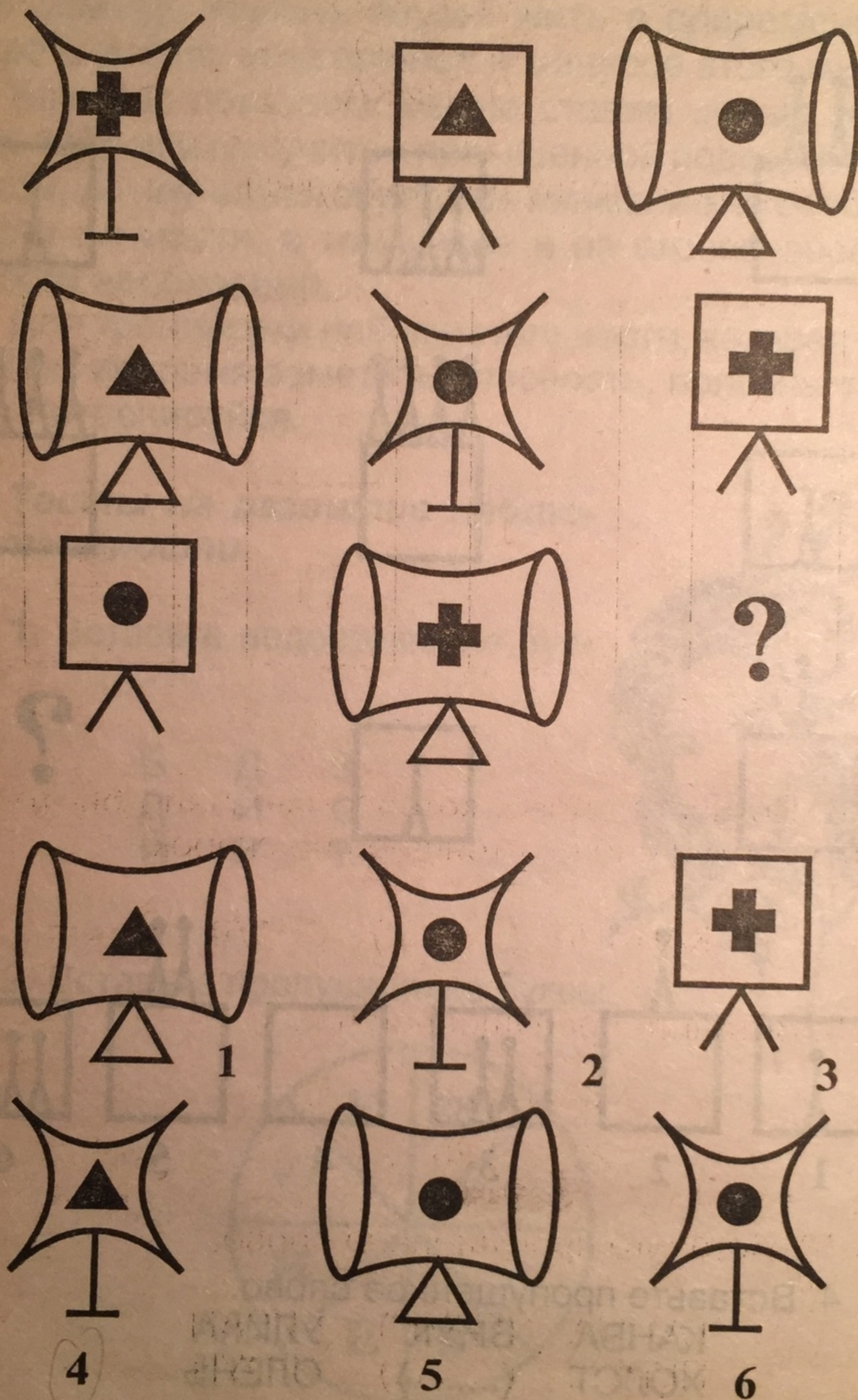
4. Вставьте пропущенное слово.

КАНВА
ХОЛСТ

ВНУК
(.....)

УЛИКА
ОЛЕНЬ

5. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



6. Исключите лишнее слово.

СНИРУКО
ЕДУЛЖКО
МНИСКО
РТАНИКА

7. Вставьте пропущенные буквы.

А	Ж	М	?
Г	Й	П	?

8. Вставьте слово, которое означало бы то же самое, что и слова, стоящие вне скобок.

КАБИНА (.....) СЕЧА

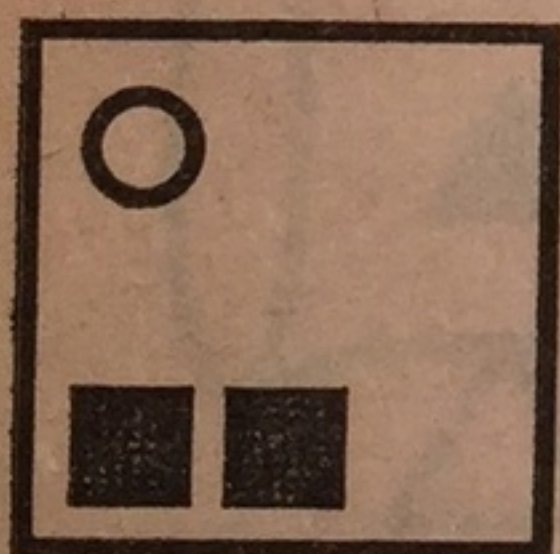
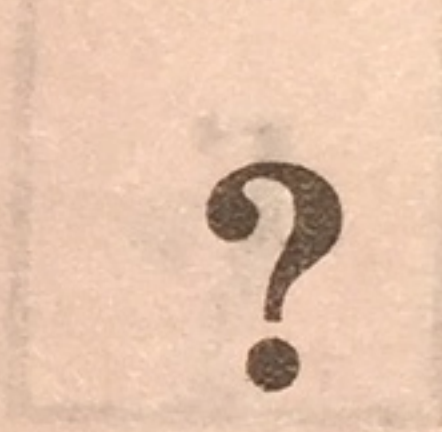
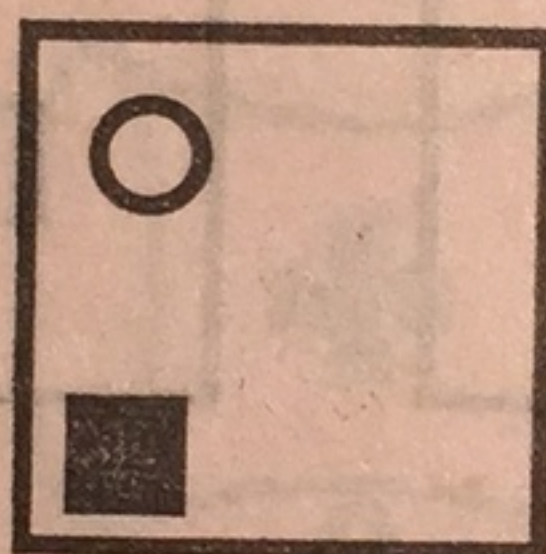
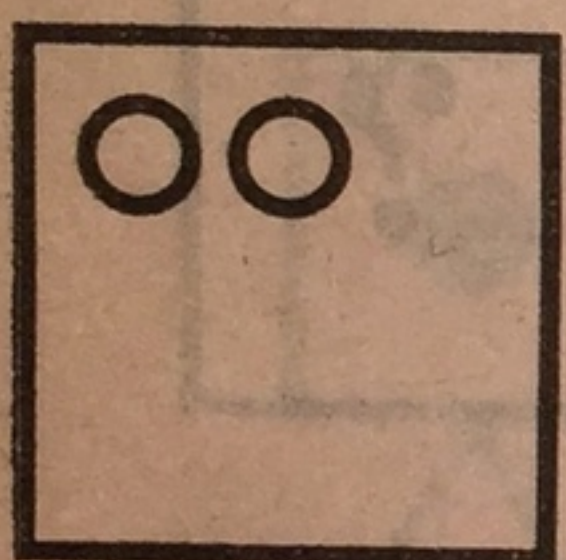
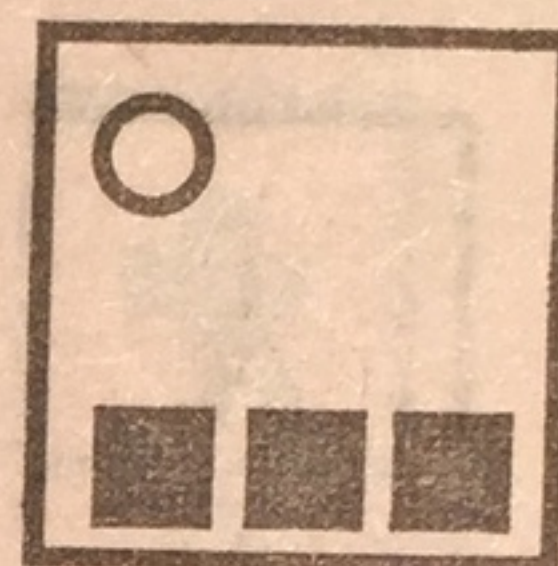
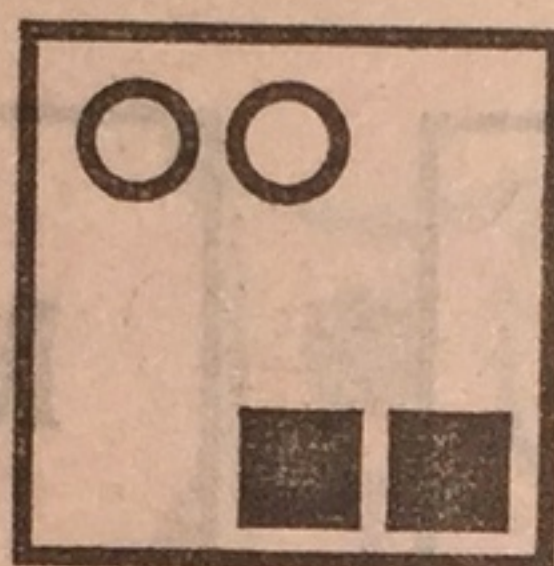
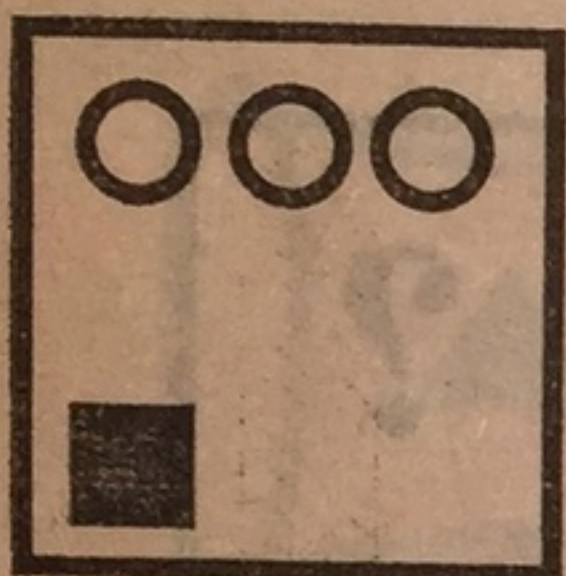
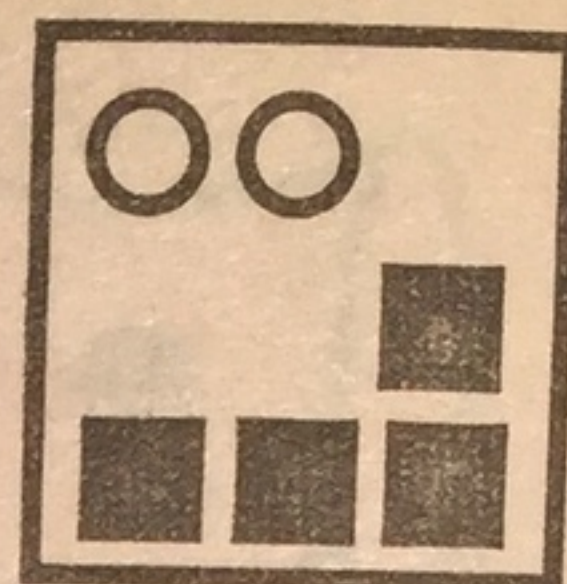
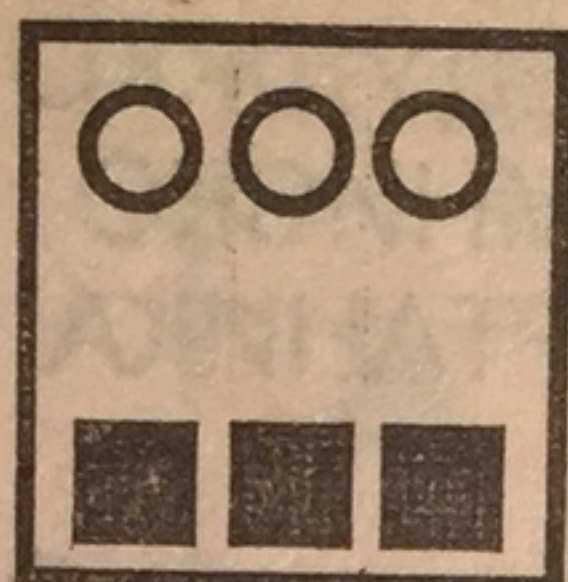
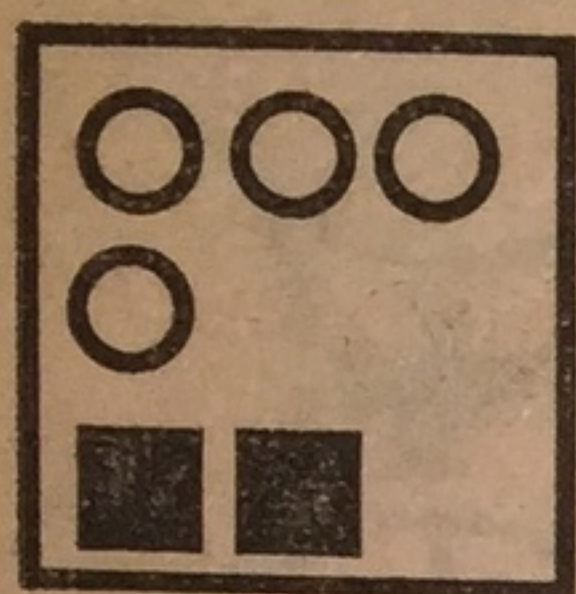
9. Вставьте пропущенное число.

22 (44) 38
23 (.....) 28

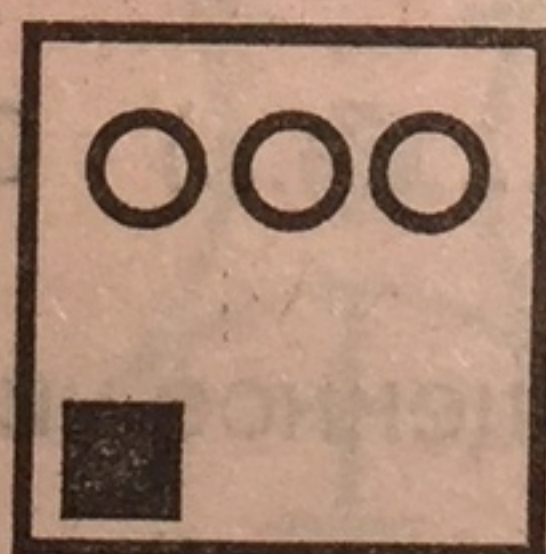
10. Вставьте пропущенное слово.

ГАММА (ГИМН) ДИВАН
ПЕРЕЦ (.....) КЛОУН

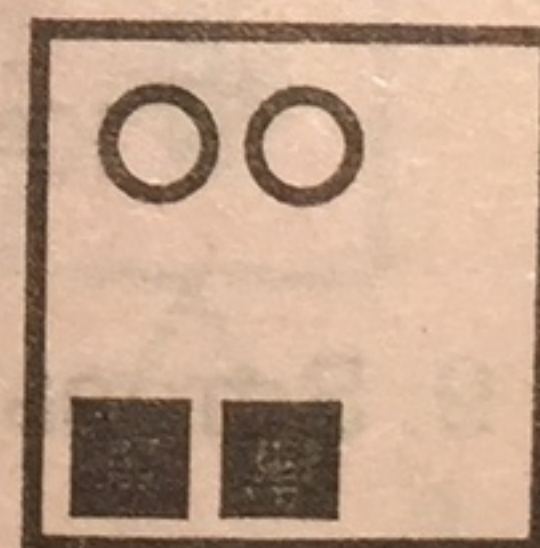
11. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



1



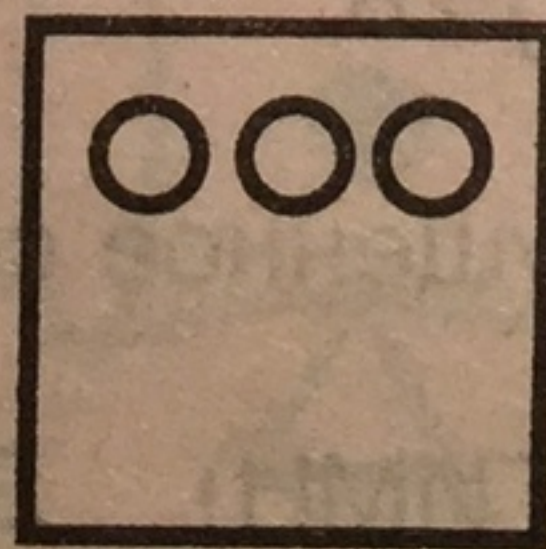
2



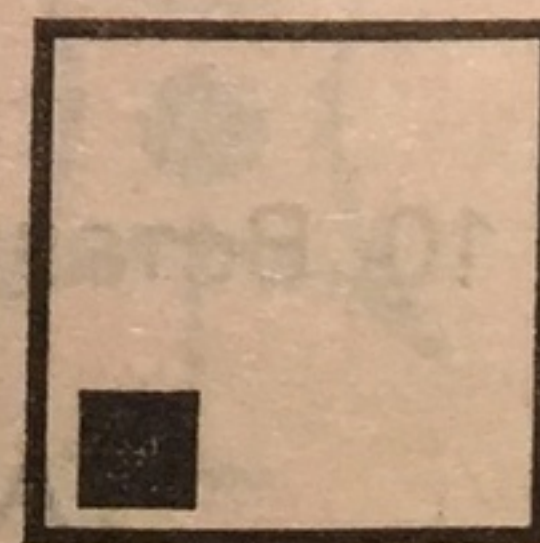
3



4

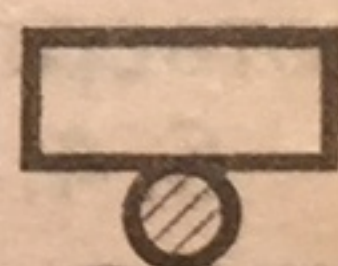
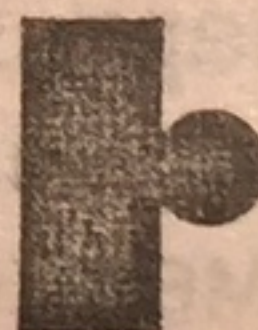
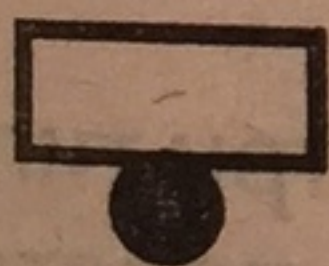
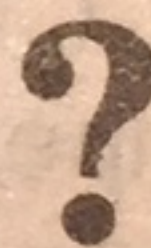
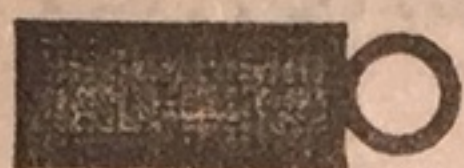
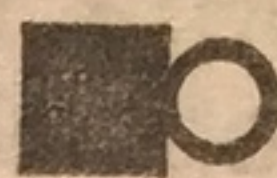


5



6

12. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



1

2

3

4

5

6

Ответы

1. Ч. (Для того чтобы получить буквы третьей колонки, нужно перешагнуть через столько же букв алфавита, сколько требуется пропустить, чтобы из букв первой колонки получить буквы второй колонки. Например, от Б до Д нужно перешагнуть через две буквы; следовательно, если перешагнуть еще через две буквы, то получится З; от Й до Р надо перешагнуть через шесть букв.)

2. О и Н. (Слово ВЛОЖЕНИЕ, читается против часовой стрелки.)

3. 4. (Человечек внутри квадрата обозначает +1, снаружи -1. В каждом горизонтальном ряду последняя фигура рассматривается как сумма предыдущих: $-2 + 3 = 1$, $+1 + (-4) = -3$, $1 - 1 = 0$.)

4. СЛОН. (Первая буква пропущенного слова — это предпоследняя буква предшествующего слова; вторая буква пропущенного слова — это третья буква предшествующего слова; третья буква пропущенного слова — это первая буква последующего слова; и четвертая буква пропущенного слова — это четвертая буква последующего слова.)

5. 4. (Имеются три типа больших фигур, три типа малых фигур внутри больших и три типа подставок.)

6. ЖЕЛУДОК. (Все остальные слова обозначают изображения — рисунок, снимок, картина.)

7. (Буквы идут в алфавитном порядке, через две на третью — вначале от числителя к знаменателю, затем к следующему числителю, опять к знаменателю и т.д.)

Т
Х

8. РУ
9. 55
скобок,
10. П
это пер
буква пр
следую
ва — это
четверта
буква по
11. 6.
во, а кол
12. 6.
положен
сочетани
чается то

8. РУБКА.

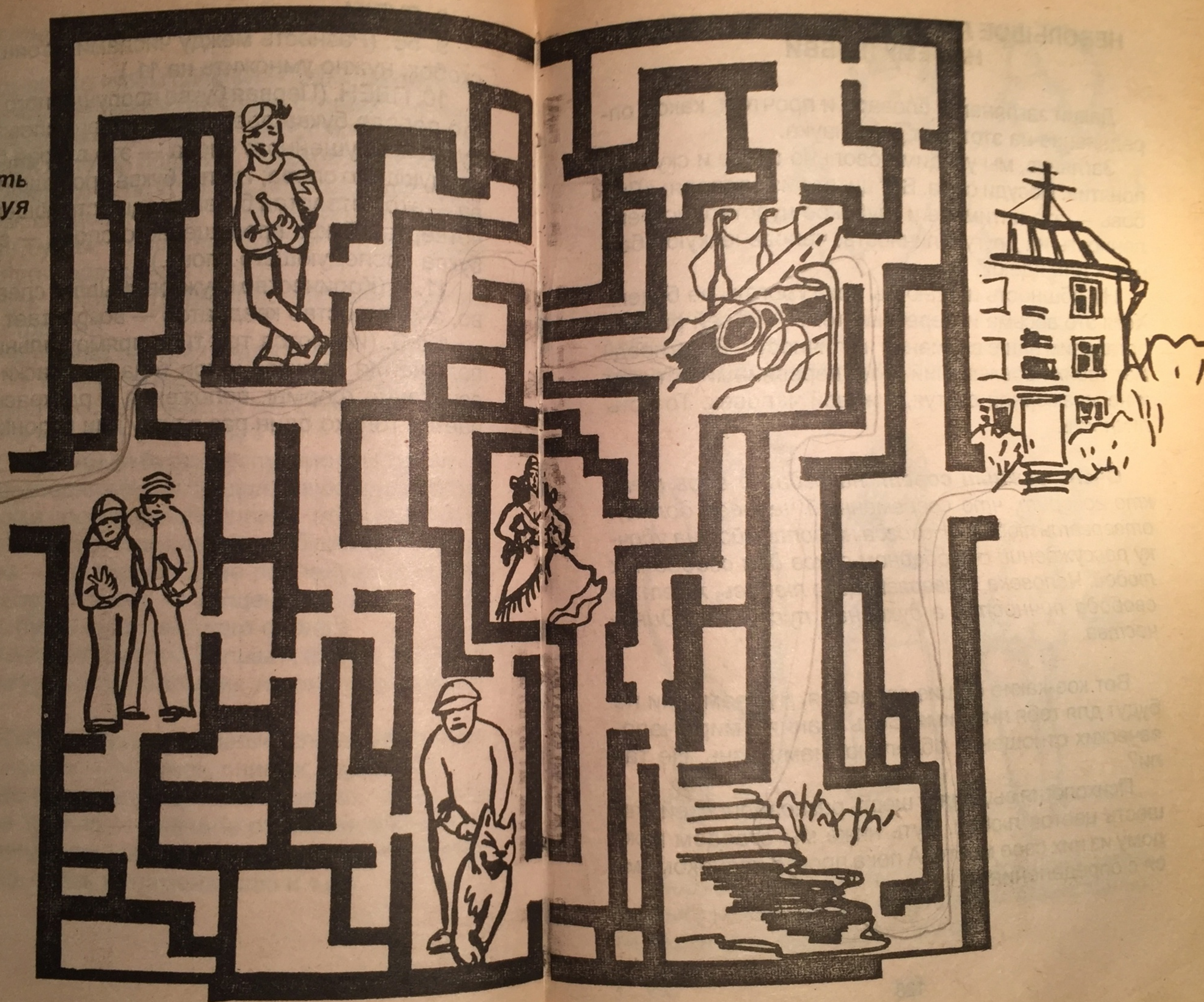
9. 55. (Разность между числами, стоящими вне скобок, нужно умножить на 11.)

10. ПЛЕН. (Первая буква пропущенного слова — это первая буква предшествующего слова; вторая буква пропущенного слова — это вторая буква последующего слова; третья буква пропущенного слова — это четвертая буква предшествующего слова; четвертая буква пропущенного слова — это пятая буква последующего слова.)

11. 6. (Количество кружков убывает слева направо, а количество квадратов — возрастает.)

12. 6. (Имеются три типа прямоугольников, три положения кружков и три типа раскраски. Каждое сочетание формы, положения и раскраски встречается только один раз в ряду или колонке.)

Как попасть
домой, минуя
опасности?



НЕБОЛЬШОЕ ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ НА ТЕМУ ЛЮБВИ

Давай заглянем в словарь и прочтем, какое определение на этот счет дает наука.

Заглянув, мы увидим довольно сухое и скучное понятие. Посуди сама. Вот цитата из словаря: «Любовь — это интимное и глубокое чувство, устремленность на другую личность, человеческую общность или идею».

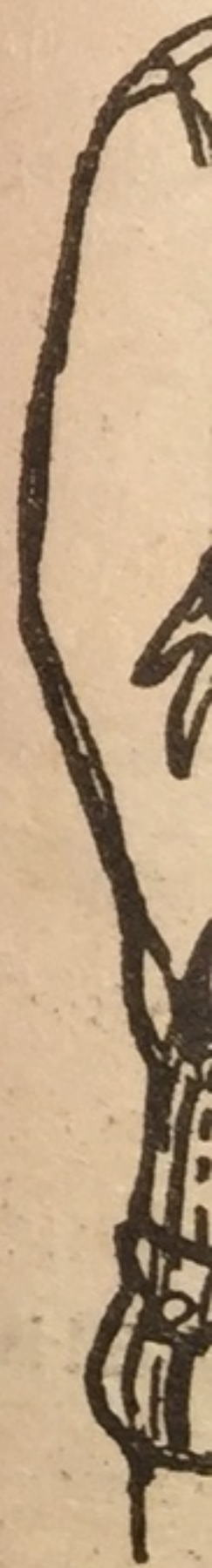
Ну, общность и идею мы пока трогать не будем. Хотя это весьма интересные темы. На сей раз мы остановим наше внимание на личности. Ведь предмет твоих переживаний — не деревянный истукан и не мраморная статуя, а живой человек. То есть личность.

Очень важный совет: никогда не верь тем, кто говорит, что современный человек должен отвергать любовь. Никогда не попадайся на удочку рассуждений о свободном сексе для свободных людей. Человека, отвергающего любовь, ждет не свобода личности, а духовная пустота одиночества.

Вот кое-какие общие сведения, думаем, они не будут для тебя лишними. Ведь знания о мире человеческих отношений облегчают нам жизнь. Не так ли?

Психология выделяет шесть разновидностей или шесть цветов любви. Чуть ниже мы отведем каждому из них свое место. А пока просто познакомимся с определениями.

Ага
робко
рое ха



Люд
ностью,
ти партн

ЛЕНИЕ

какое оп-

и скучное
аря: «Лю-
устрем-
кую общ-

е будем.
й раз мы
едь пред-
истукан
То есть

ь тем,
должен
на удоч-
ободных
кдет не
одионо-

и, они не
пре чело-
ь. Не так

остей или
едем каж-
знакомим-



Агапэ — первое робкое чувство, которое характерно для подростков.



Людус — это чувство отличается необязательностью, неверностью, отсутствием ответственности партнеров друг перед другом.



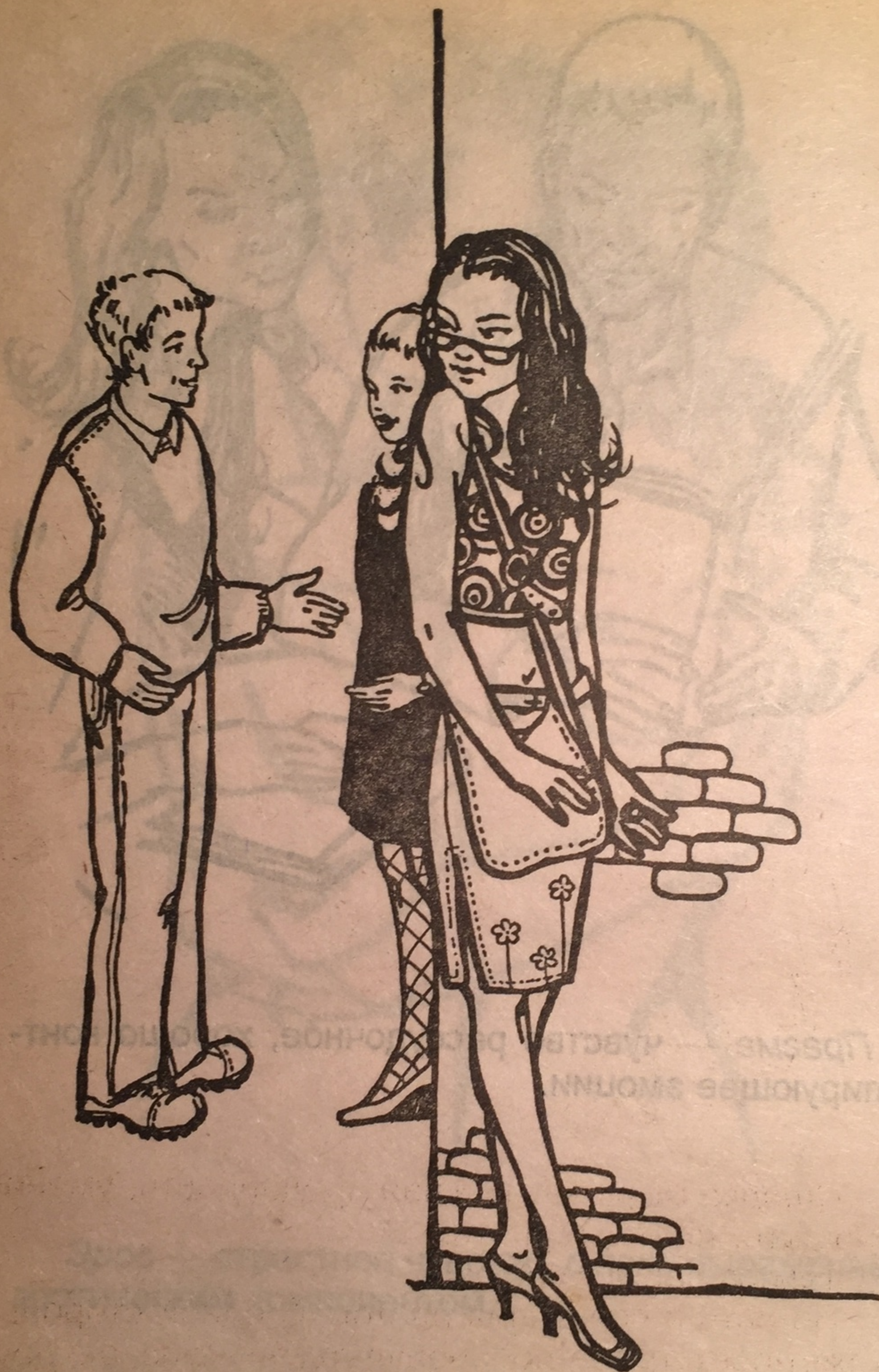
Эрос — страстное чувство, с ярко выраженным эротическим компонентом.

Пра
ролиру



Прагма — чувство рассудочное, хорошо контролирующее эмоции.

ко выраженным



Мания — тревожное чувство, характеризуется неуверенностью в себе, недоверием к партнеру.

Са
прош
Та
Но
може
гой —
в отв
шие,



Сторге отличает нежная преданность, умение прощать, ждать, терпеть.

Такова палитра любви.

Но есть и сочетания цветов. С одной стороны, может быть трепетное, полудетское агапэ, а с другой — пылающий эрос. Кто-то мучается манией, а в ответ получает людус. А то и вовсе — равнодушие, безразличие. Есть и еще более тяжелый слу-

чай, когда в ответ на чувство, вызванное влечением, появляется неприязнь, ненависть.

Тест «Различные облики любви»

Ответив на вопросы теста и сверив ответы с «ключом», ты сможешь сориентироваться, к какой форме этого чувства ты более склонна: к эротической (эрос), приятельской (сторге), бескорыстной (агапэ), расчетливой (прагма), легкомысленной (людус), драматической (мания).



Прочитав вопрос теста, выбери один из ответов, наиболее близкий тебе по духу. Отметь соответствующую ему букву.

1. Какие ассоциации возникают у тебя при упоминании о Луне?

- ☒ А — романтическая ночь;
- Б — шлягер на лунную тему, например песня «Луна, луна»;
- В — ощущение человека, впервые ступившего на Луну
- Г — «Лунная соната» Л. Бетховена;
- Д — влияние Луны на приливы и отливы;
- Е — сказка для детей о полете на Луну.

2. Какой цвет действует на тебя сильнее других?

- ☒ А — красный;
- Б — желтый;
- В — голубой;
- Г — лиловый;
- Д — зеленый;
- Е — белый.

3. Е
сдела

ствие;

вещи;

тельнь

4. К
кой де
крыть

5. К

6. Н
всего?

А

е влечени-



при упо-

р песня

упивше-

зы;

./

ругих?

3. Если бы ты выиграла большую сумму, что ты сделала с этими деньгами?

- А — купила бы себе дорогие украшения;
- Б — отправилась бы в увлекательное путешествие;
- В — положила бы всю сумму на проценты;
- ☒ Г — отложила бы на покупку очень дорогой вещи;
- ☒ Д — купила бы что-нибудь для семьи;
- Е — перевела бы часть денег в благотворительный фонд.

4. Как тебе кажется, в какой сфере человеческой деятельности ты полнее всего могла бы раскрыть свои способности?

- А — мода и косметика;
- Б — туризм и отдых;
- В — административная деятельность и право;
- Г — театр и искусство;
- Д — техника;
- ☒ Е — медицина и психология.

5. Куда бы ты поехала отдыхать?

- ☒ А — неделя в самом любимом месте в стране;
- Б — неделя на Золотых Песках в Болгарии;
- В — две недели на горном курорте в Татрах;
- Г — четыре дня на океанском суперлайнере;
- Д — неделя дома при абсолютном безделье;
- Е — все равно где, лишь бы с ним!

6. На каком инструменте ты бы играла охотнее всего?

- А — скрипка;
- Б — саксофон;
- ☒ В — гитара;

A-3 B-2 2-1

Г — барабан;
Д — фортепьяно;
Е — контрабас.

Теперь подсчитай, каких букв у тебя больше всего. Дважды повторенная буква говорит о некоторой незначительной склонности, три-четыре одинаковые буквы определяют твою направленность достаточно точно, пять-шесть однозначно указывают, к какому типу отношений ты склонна.

А — эротическая. Поражает внезапно, сторонники этого чувства очарованы друг другом, страстно, но недолговременно, привязаны друг к другу.

Б — легкомысленная. Любовные чувства — игра, времяпрепровождение, взаимным контактам не придается большое значение. Все построено на принципе — не с одним, так с другим, но только не одна.

В — товарищеская. Покой, дружба, теплота отношений. Правда, нет взрывов горячих чувств, зато нарастает постепенный интерес друг к другу, чувство длится годами. Если происходит разрыв, партнеры остаются друзьями.

Г — драматическая. Часто приводит к любовным трагедиям, малейшее недоразумение воспринимается с глубоким отчаянием, малейшая демонстрация теплого отношения воспринимается как клятва в вечной верности. Это любовь-тюрьма, она обычно заканчивается трагической развязкой.

Д — по расчету. В этой любви все до мелочей продумано, она несколько холодна, но с годами может перерасти в более возвышенное чувство.

Е — бескорыстная. Она столь благородна, что порой кажется не от мира сего. Ей чужды ревность и претензии, требования и обвинения. Ее един-

ственная цель — счастье партнера. Это может на-
скучить, но носитель этого чувства даже разрыв
воспринимает как знак внимания от любимого.

Прекрасно, если отношения в паре складыва-
ются так, что их можно продолжить в браке. Конеч-
но, подобное происходит в тех случаях, когда лю-
дям лет восемнадцать и более. Ранние браки чаще
всего бывают непрочными. Почему? Да ответ прост
и незатейлив: они свое не отгуляли. Нет, нет, никто
не пытается убедить тебя, что невозможна любовь
с первого взгляда на всю жизнь, причем верность и
нежность будут неотъемлемой составляющей это-
го брака. Бывает. Но редко. Как правило, сначала
люди учатся прислушиваться к биению чужого сер-
дца, учатся соотносить его ритм с биением своего,
приглядываются к моделям поведения в парах, при-
меряют к себе эти модели, что-то принимая и от-
вергая.

Конечно, каждая пара неповторима, имеет свои
особенности, свою *love story* — историю любви. Но
мы с тобой уже говорили, что как бы ни были ори-
гинальны и разнообразны человеческие поступки,
явления в жизни людей, все равно их можно отнес-
ти к какой-то определенной группе, классифициро-
вать. Так же обстоит дело и с созданием супружес-
ких пар. Есть такое понятие — брачный клиринг.
Это научно обоснованная брачная система. Конеч-
но, собираясь на первое свидание с новым моло-
дым человеком, девушка вряд ли думает о заму-
жестве, но, как показывает опыт жизни человече-
ства, все девочки с самых юных лет задумываются
о своих суженых. Так что знания о брачном клирин-
ге тебе не повредят.

БРАЧНЫЙ КЛИРИНГ

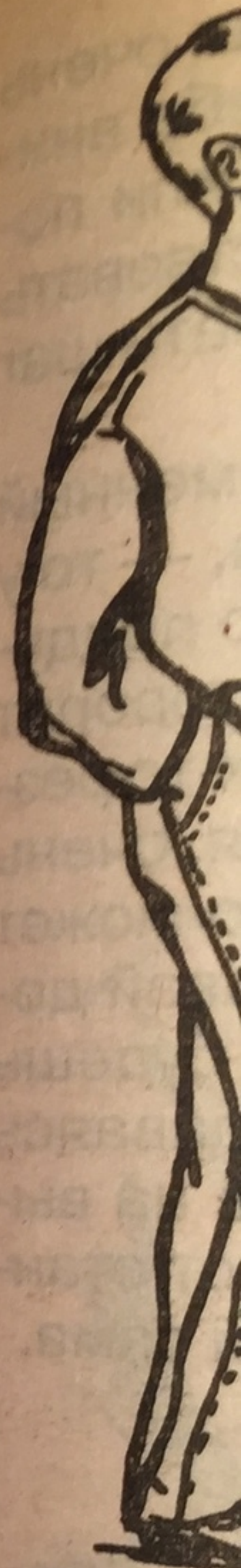
Термин «клиринг» от английского слова «клир» — чистый, ясный. Этим словом обозначают подбор самых различных пар — спортивных, партнерских, брачных.

Брачная пара подбирается по пяти основным факторам: физическому, культурному, материальному, сексуальному и психологическому.

ФИЗИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Физический фактор имеет особое значение в вашем молодом возрасте, люди более зрелые обращают на него меньше внимания. У молодых все важно: фигура должна соответствовать стандарту, лицо отвечать современным требованиям к понятию «красивый», сиюминутные знаки — одежда, косметика, прическа и вовсе не имеют право носить эпитет «вчерашний».

Некоторые женятся и выходят замуж, опираясь только на этот фактор. Иногда это бывает удачный брак, при условии, что и все остальные факторы совпали. Но происходит это крайне редко. Такой союз часто непрочен. У супругов нет духовной связи, они по-разному относятся к жизни. Весьма опасно выходить замуж «за» фигуру, лицо или модную одежду. Когда же речь идет не о брачном союзе, а просто о налаживании интимных отношений, значимость физического фактора возрастает. Но вот что интересно! Ты, видимо, обращала внимание на такую закономерность: в классе есть девочка, которая резко не укладывается в стандарт. Например, маленького роста, или толстушка, или очень высо-



кая, или
но дол
ня». А
и начин
другие
происх
столь к
Но стра
ления,



кая, или ярко-рыжая с зелеными глазами. И довольно долго у этой девочки может не быть «своего парня». А потом вдруг кто-то один сделает первый шаг, и начинается вокруг нее такое столпотворение, что другие девочки начинают ей завидовать. Почему это происходит? А потому, что мужчины, пусть даже столь юные, хотят иметь что-то необыкновенное. Но страшно разрушить стереотип командного мышления, страшно превратиться в объект насмешек,

и поэтому нестандартную девочку мальчики очень долго обходят, хотя она и притягивает к себе внимание, не теряется в толпе. Однако рано или поздно природа, здоровая потребность почувствовать себя настоящим мужчиной, заставляет делать шаг в направлении привлекающего человека.

Если ты вполне укладываешься в современный стандарт — обычная симпатичная девушка, — то у тебя будут свои трудности: придется что-то придумывать, чтобы не быть ординарной, как говорят подростки, «не замылиться». Если же ты как-то резко отличаешься от подруг, слишком высокая, очень маленькая, в веснушках, толстушка, то это может стать причиной для комплексов. Так вот давай договоримся: ты на комплексы плюнешь и не будешь тратить свое драгоценное здоровье, предаваясь грустным рассуждениям. Обрати внимание на выдающихся женщин мира — они редко имеют стандартную внешность. Остальное додумывай сама.

КУЛЬТУРНЫЙ ФАКТОР

Культурный фактор может совпадать. Но бывает и так, что одному партнеру даже интересно и приятно «дотянуть» другого до себя. Допустим, девушка хорошо воспитанна, имеет достаточно широкий кругозор, получила неплохое образование и продолжает совершенствовать свой интеллект, а юноша находится на том уровне развития, когда слово «корова» пишут через три буквы «а», складывают пять и три на пальцах, художника с фамилией Боттичелли считают автором нового сорта сигарет. К счастью, люди в большинстве своем обучаемы. Однако если воля посильнее у того, чей

культу
все ку
дуются
же об
просто
будет.

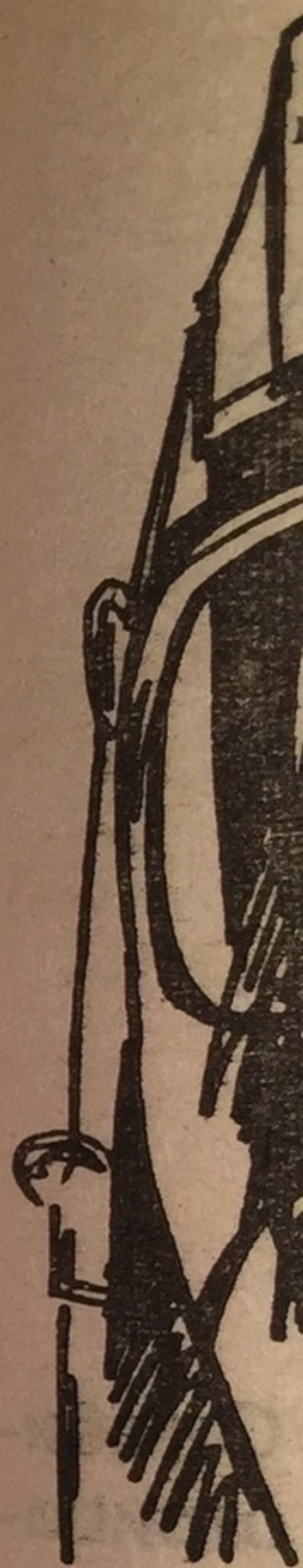


культурный уровень ниже, то очень возможно, что все культурные устремления в скором времени сведутся к совместному просмотру телесериалов. Если же обоим с самого начала отношений устраивало просто обсуждение телепередач, то и конфликта не будет. И, возможно, они будут вполне счастливы.



СЕКСУАЛЬНЫЙ ФАКТОР

Сексуальный фактор может удовлетворять обоих изначально, но может быть и первичная дисгармония. Иногда брак разваливается именно из-за сексуального несоответствия. Правда, если с партнером что-то не складывается именно в этом вопросе, то можно обратиться к сексологу. Не надо стесняться доктора, у него работа такая — помогать людям находить свое счастье. Запомни это и не бойся консультироваться со специалистами.



Что
зависи
дензна
виде ш
мают в
чезает
«С мил
но озна
ши, св
стать »
доля.



МАТЕРИАЛЬНЫЙ ФАКТОР

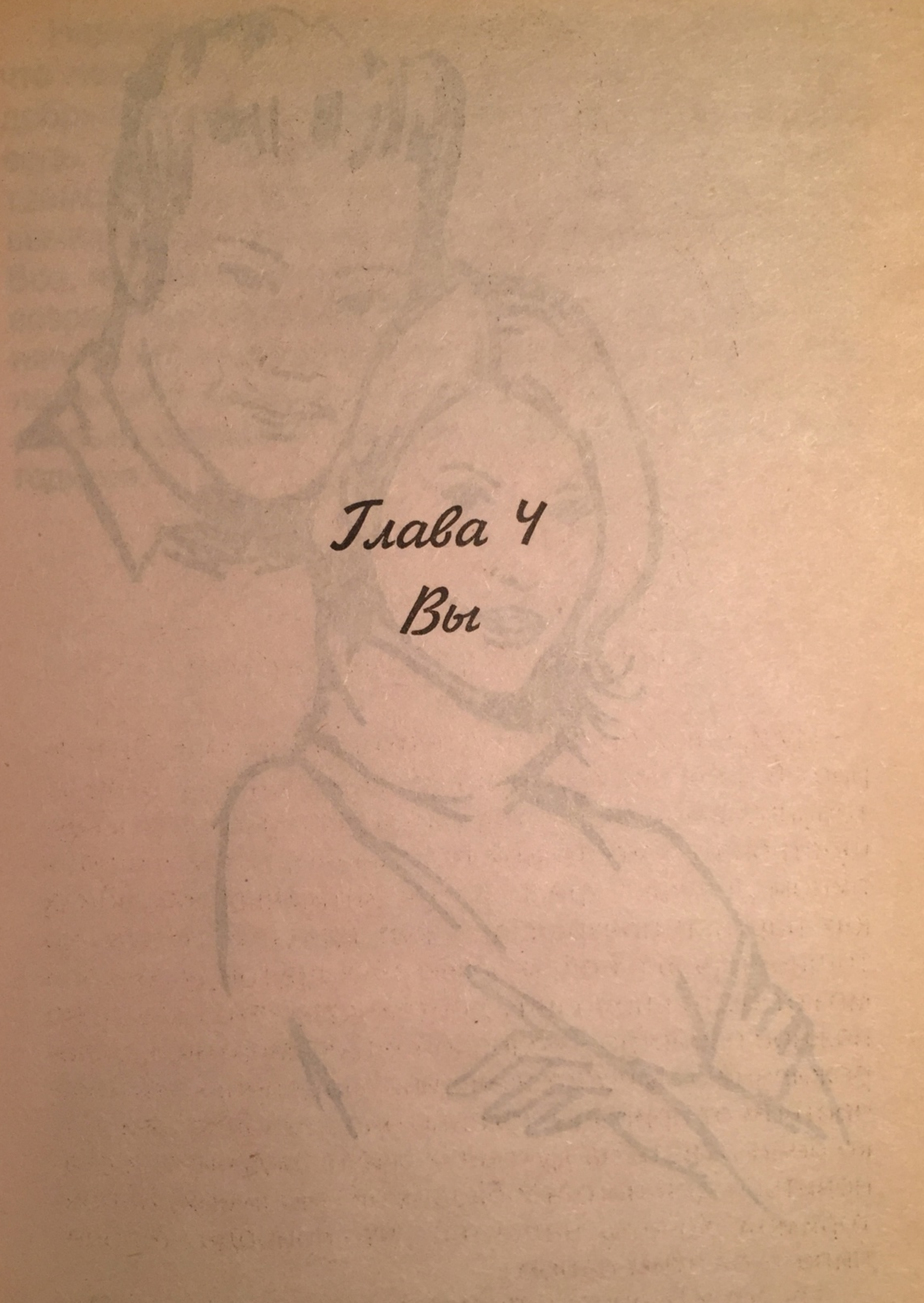
Что касается материального фактора, то тут все зависит от того, на какой ступени ценностей стоят дензнаки. Если звонкая монета и ее эквиваленты в виде шуб, машин, бриллиантов и сковородок занимают верхнюю строчку, то за всем этим иногда исчезает человек. Но, с другой стороны, выражение «С милым рай и в шалаше» не обязательно должно означать, что у семейного шалаша не будет крыши, света и парового отопления. Не жадничай, но стать жертвой чужой скупости — тоже не лучшая доля.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Ну и, наконец, фактор психологический. Он вбирает в себя все струйки положительных и отрицательных эмоций, и становится ясно: можете вы существовать вместе или нет. Бывает все хорошо: и лицом девушка красива, и в интимных ситуациях как партнер прекрасна, и культурна, и богата, но тошно парню с ней, и бежит он к другой, у которой может быть вполовину достоинств, зато есть одно важное свойство — способность к эмпатии, к сопереживанию. Многие женщины наделены этим качеством от природы, именно оно позволяет им чутко реагировать на духовную жизнь мужчины и становиться для него необходимой, любимой, неповторимой. Хочется надеяться, что природа не обделила тебя этим даром.

Ну вот и окончено лирическое отступление. Переходим к последней главе — «Вы».



Глава 4

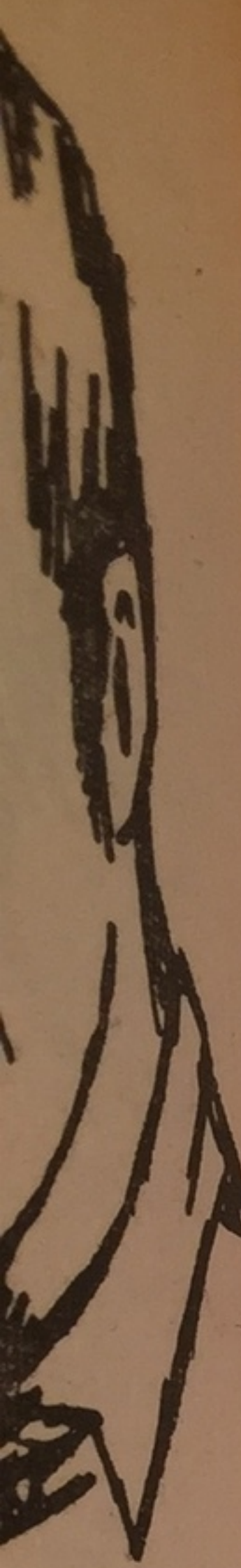
Вы

ОР

ский. Он вби-
ых и отрица-
жете вы су-
се хорошо: и
х ситуациях
и богата, но
ой, у которой
то есть одно
атии, к сопе-
ны этим ка-
ляет им чут-
кчины и ста-
имой, непов-
ода не обде-
упление. Пе-



Недлин
что лезть
добрыми
ведь, стро
таемся до
вычках. Е
Все, что б
возрастны
няла, а что
не вышла
сколько с
годится.



Недлинной будет эта глава. Почему? Да потому, что лезть в чужую личную жизнь даже с самыми добрыми намерениями — дело неблагородное. Мы ведь, строго говоря, тебя не знаем, мы только пытаемся догадаться о некоторых твоих чертах и привычках. Еще большая загадка для нас — твой друг. Все, что было написано выше, основано на общевозрастных особенностях. Что-то ты для себя приняла, а что-то отвергла. Но напоследок, пока ты еще не вышла за порог дома, мы хотим дать тебе несколько скромных советов. Возможно, что-то пригодится.



Совет первый — взгляни в зеркало

Прическа. Стоит ли усложнять жизнь возведением вавилонской башни из твоих чудесных волос? Давай попроще, дальше будет видно. Поверь, девушка, которая идет на свидание с прической, предназначенной для международного модного фестиваля, производит странное впечатление. Хотя дело твое, ты свободна в выборе. Кстати, если на улице прохладно, то надо подумать не только о прическе,

но и о
ка с си
Ой!
Оде
Постар
мелочи
ло, не
Иначе
дешь
бретел
нию, тя
ствова
но — э
ность
тельну
форми
Это ст



но и о головном уборе. Девушка с синим мокрым носом?! Ой!

Одежда. Тоже по погоде. Постарайся предусмотреть мелочи — чтобы нигде не терло, не жало, не сваливалось. Иначе непроизвольно ты будешь без конца поправлять бретельку, поддергивать молнию, тянуть полу куртки. Чувствовать себя в одежде удобно — это прекрасная возможность не заработать дополнительную головную боль в период формирования новых отношений. Это старому другу можно спокойно

сказать: «Ой, подожди, у меня пуговица расстегнулась». Новому приятелю такая откровенность может показаться странной.

Обувь. Если тебе удобно на высоких каблуках, то — пожалуйста! Но подумай, может, лучше надеть спортивную обувь — ведь предполагается, скорее всего, просто прогулка. В случае, если зайдете куда-то перекусить, то это вряд ли будет фешенебельный дорогой ресторан, где мужчины во фраках, а дамы в



платьях-коктейль (две ляпочки, голая спина, на плечах боа из перьев страуса). Вот там уж, конечно, каблуки необходимы. А в пиццерии или в кафе-мороженом кроссовки, джинсы и свитер смотрятся вполне нормально.

Кстати, прихвати немного денег. Все может быть, вдруг по трагической случайности у него не хватит за что-то расплатиться, окажешь «гуманитарную» помощь.

Совет второй — предупреди семейный скандал

Если не хочешь лишних вопросов на тему «где и с кем была», оставь маме записку, не заставляй ее нервничать. Не хочешь посвящать в детали своих новых личных отношений, просто напиши, что ушла погулять с друзьями, вернешься тогда-то. И уж, пожалуйста, не опаздывай.

Совет третий

Поешь. Голодный человек чувствует себя неуверенно, и, кроме того, у голодных людей может плохо пахнуть изо рта.

Совет четвертый

Проверь, все ли в квартире выключено. Свет, газ, вода в порядке? Ты взволнованна, и потому внимание у тебя по отношению к окружающим предметам снижено. Ключ не забудь, дверь запри!



Совет
Ты по
то ведь
сколько
кручива
ных в се
✓ спо
✓ кин
✓ тел
✓ лю
✓ шко
✓ жив
✓ рас
✓ заб

Ну во
вет, уда

А теп

Кстат
друзей,
ные с те
Не по
ку отвеч
этом св
мую ед
вооруже
быть, и

Совет пятый — тематический

Ты подумала, о чем вы будете разговаривать? А то ведь так и промолчать можно три часа. Вот несколько вариантов тем, которые обычно легко прокручиваются при первой встрече не очень уверенных в себе людей:

- ✓ спорт;
- ✓ кино;
- ✓ телевизионные передачи;
- ✓ любимые артисты;
- ✓ школьные новости;
- ✓ животные;
- ✓ рассказы о путешествиях;
- ✓ забавные случаи из жизни.

Ну вот и все о твоём ПЕРВОМ СВИДАНИИ, привет, удачи тебе!

А теперь обещанные тесты для поиска друзей.

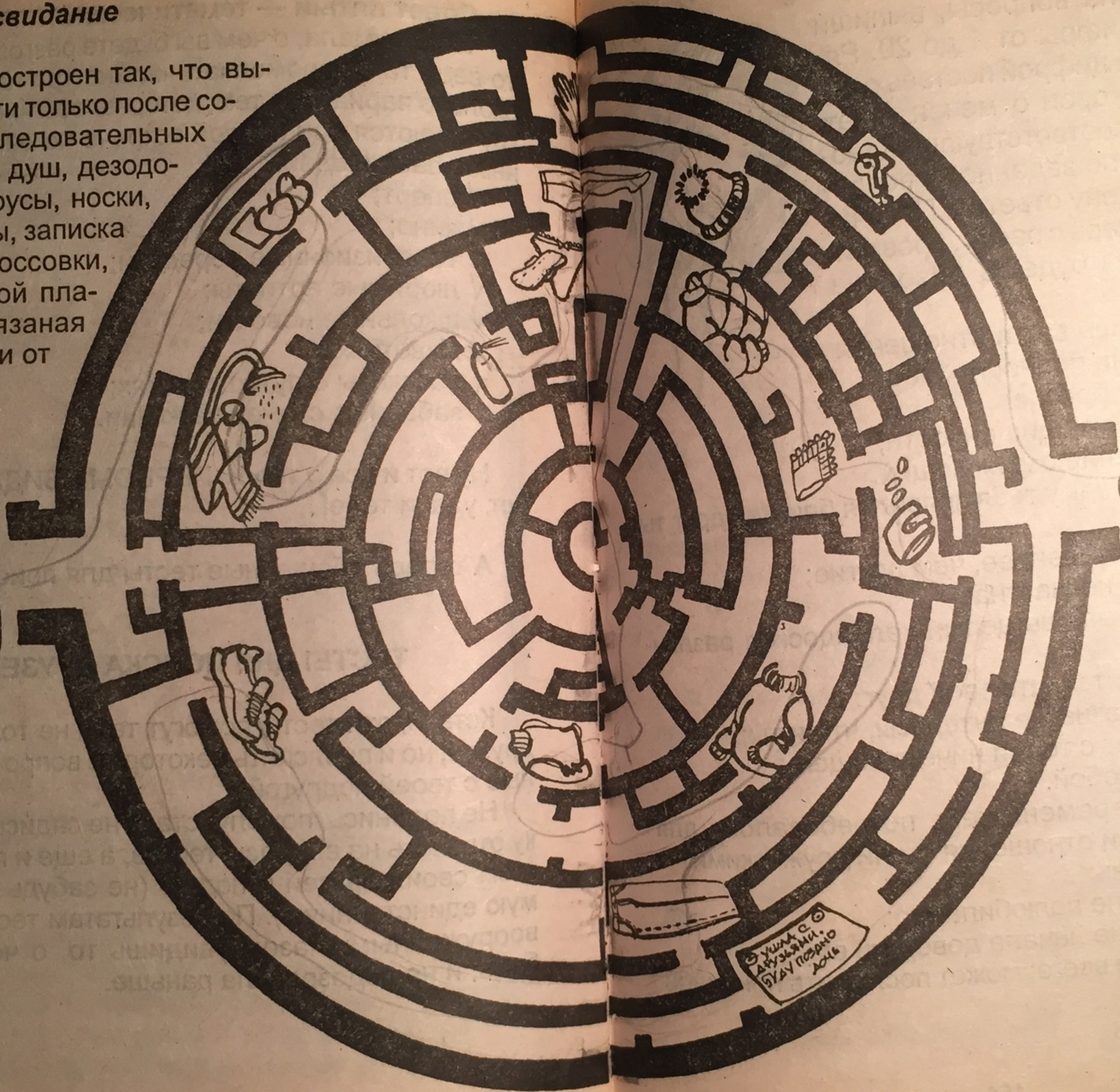
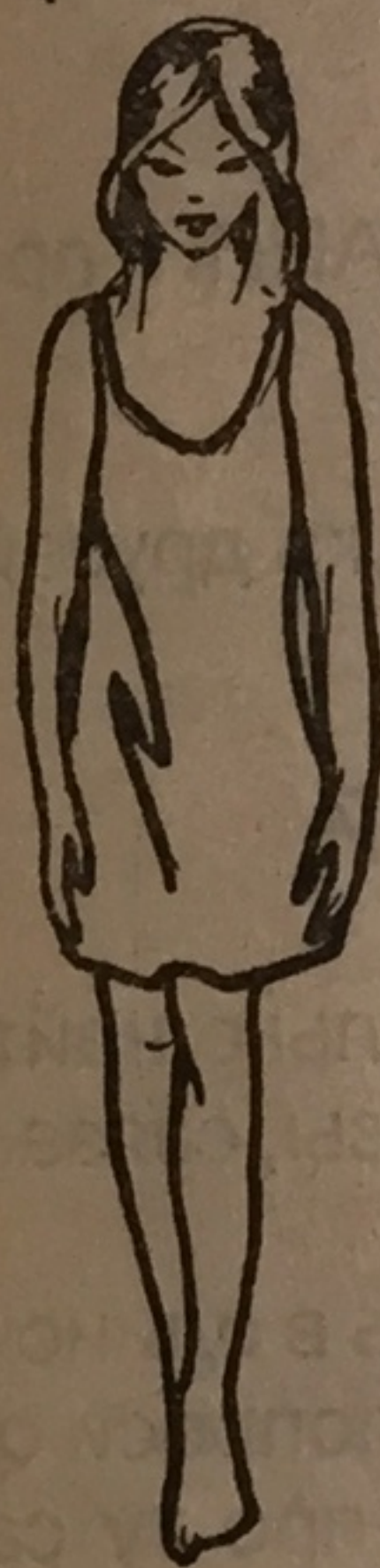
ТЕСТЫ ДЛЯ ПОИСКА ДРУЗЕЙ

Кстати, эти тесты помогут тебе не только найти друзей, но и прояснить некоторые вопросы, связанные с твоей подругой.

Не ленись, пожалуйста, и не садись в одиночку отвечать на вопросы тестов, а еще и попроси об этом своих друзей и подруг (не забудь про ту самую единственную). По результатам тестов ты невооруженным глазом увидишь то, о чем, может быть, и не подозревала раньше.

Сборы на свидание

Лабиринт построен так, что выход можно найти только после совершения последовательных действий: еда, душ, дезодорант, майка, трусы, носки, свитер, джинсы, записка родителям, кроссовки, деньги, носовой платок, куртка, вязаная шапочка, ключи от квартиры.



УШКА С
АКУЛЬЯМИ.
БУДУ ПОЗНАЮ
ДОЧЬ

Тест «Твой друг»

Отвечая на вопросы, выпиши столбиком цифры от 1 до 20. Рядом с каждой цифрой поставь одну букву. Ту, которой отмечен ответ, более всего соответствующий твоему мнению по заданному вопросу. Выпиши цену ответов. Подсчитай сумму. Сверь с расшифровкой. Надеемся, ты будешь довольна результатом.



1. Ты ценишь ваши отношения потому, что они приносят тебе:

- а) разнообразие;
- б) чувство защищенности;
- в) признание окружающих.

2. С тех пор как у тебя появился близкий друг, ты стала:

- а) уравновешеннее, чем другие;
- б) скорее несчастна;
- в) испытываешь целый калейдоскоп различных чувств.

3. Тебе нравится, что твой друг:

- а) имеет такие же интересы, что и ты;
- б) не имеет с тобой ничего общего;
- в) хорош собой.

4. Сколько времени тебе потребовалось для того, чтобы ваши отношения стали дружескими?

- а) один день;
- б) пока ты не полюбила его;
- в) пока ты не начала доверять ему.

5. Что, скорее всего, может послужить причиной ссоры?

- а) ревность;



- б) скука;
 - в) спор из-за пустяка;
 - г) измена;
 - д) привычка;
 - е) несовместимость с его компанией.
6. Насколько важен для любви возраст?
- а) любви все возрасты покорны;
 - б) настоящая любовь возможна лишь после 18 лет;
 - в) любовь возможна лишь после нескольких разочарований.
7. Карнавал — это:
- а) возможность заставить друга ревновать;
 - б) возможность для измены;
 - в) возможность для тебя и для друга как следует развлечься;
 - г) в любом случае просто дурацкий праздник.
8. Ты идешь с двумя подругами по улице. Где твое место?
- а) посередине;
 - б) крайней слева;
 - в) крайней справа;
 - г) не важно где.
9. Легко ли тебе говорить о вещах, связанных с любовью?
- а) да;
 - б) нет;
 - в) только с другом.
10. Твоя реакция, если твой друг оставит тебя:
- а) тут же начну искать себе кого-нибудь другого;
 - б) начну скорбеть по потерянному счастью;
 - в) буду искать утешения в компании.
11. Твой друг:
- а) всегда хотел иметь близкую подругу;

б) раньше не мыслил для себя длительных отношений;

в) до встречи с тобой не задумывался на эту тему.

12. Когда ты используешь выражение «Я люблю»?

а) никогда;

б) часто и с удовольствием;

в) очень редко.

13. У тебя бывают конфликты с родителями?

а) нет, практически никогда;

б) иногда;

в) часто.

14. Веришь ли ты в любовь с первого взгляда?

а) да;

б) нет;

в) может быть.

15. Трудно ли тебе заплакать в присутствии твоего друга?

а) да;

б) нет;

в) в зависимости от ситуации.

16. Когда ты видишь себя в зеркале, то:

а) у тебя улучшается настроение;

б) ты до смерти пугаешься;

в) у тебя появляется желание корчить рожи.

17. Если ты с другом навсегда расстанешься:

а) он полностью перестанет для тебя существовать;

б) он останется твоим хорошим товарищем;

в) у тебя появляется враг на всю жизнь.

18. О любви твой друг знает:

а) больше, чем ты;

б) столько же, сколько и ты;

в) его не интересует теория вопроса.

19. К

а)

б)

в)

20. К

лом бол

а)

б)

в)

г) р

д)

е)

Табл

1. а —

2. а —

3. а —

4. а —

5. а —

6. а —

7. а —

8. а —

9. а —

10. а —

11. а —

12. а —

13. а —

14. а —

15. а —

16. а —

17. а —

18. а —

19. а —

20. а —

19. Какое место занимает в любви секс?

- а) секс важен;
- б) это самое главное;
- в) секс имеет второстепенное значение.

20. Какой предмет мог бы стать для тебя символом большой любви?

- а) стена замка;
- б) парус на горизонте;
- в) солнечный луч;
- г) роза;
- д) белый лист бумаги;
- е) серебряный браслет.

Таблица подсчета очков

1.	а — 4;	б — 2;	в — 0.
2.	а — 3;	б — 2;	в — 5.
3.	а — 5;	б — 4;	в — 1.
4.	а — 1;	б — 3;	в — 5.
5.	а — 4;	б — 3;	в — 3; г — 1; д — 2; е — 3.
6.	а — 1;	б — 5;	в — 3.
7.	а — 4;	б — 3;	в — 2; г — 1.
8.	а — 5;	б — 2;	в — 4; г — 3.
9.	а — 6;	б — 1;	в — 3.
10.	а — 1;	б — 2;	в — 5.
11.	а — 2;	б — 3;	в — 4.
12.	а — 1;	б — 4;	в — 3.
13.	а — 2;	б — 4;	в — 6.
14.	а — 1;	б — 5;	в — 3.
15.	а — 1;	б — 6;	в — 3.
16.	а — 6;	б — 1;	в — 3.
17.	а — 5;	б — 1;	в — 2.
18.	а — 1;	б — 4;	в — 2.
19.	а — 5;	б — 3;	в — 1.
20.	а — 2;	б — 5;	в — 6; г — 4; д — 3; е — 1.

99–75 очков. Ты долго мечтала о друге. Теперь ты его выбрала. Возможно, ваши отношения пока еще достаточно напряженные. Однако самое важное, что у тебя есть предмет любви. Ты считаешь, что самоутвердиться ты можешь лишь при условии, что в твоём сердце живет любовь. «Мы» для тебя важнее, чем «Я». В одиночку ты чувствуешь себя очень неуверенно. Признайся, ведь тебе уже несколько раз казалось, что тебя просто обманывают? Это чувство приходило после того, как рушилась очередная «любовь»? Уделяй больше внимания собственным интересам — это относится и к любви. Ведь любовь в том и заключается, что сходятся два совершенно разных человека — у каждого свои интересы, цели и желания. Не теряй себя в паре!

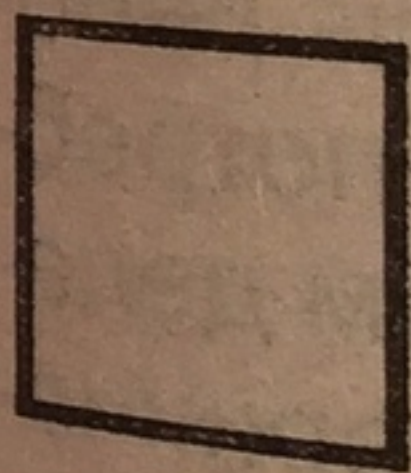
74–48 очков. Ты отлично разбираешься во всем, что касается взаимоотношений с противоположным полом. Ты берешь на себя ответственность за себя и за свои поступки и всегда готова прийти на помощь другу. Ты обо всем можешь говорить открыто. Ты умеешь добиваться того, чего хочешь, однако всегда чувствуешь, когда можно и нужно уступить. Все отлично. Так держать! Однако тебе не следует задирать нос: помни, что в личных делах никогда в жизни нельзя постичь всего. Всегда находится что-то новое, то, чего ты еще не знаешь и чему тебе придется учиться. И счастье, что в этой области никому из нас не дано достичь абсолютно совершенства. Иначе жизнь стала бы пресной и неинтересной, не так ли?

47–22 очка. Тебя тяготят твои отношения с другом. Может, потому, что ты еще слишком молода? Или немножко эгоистка? А может, потому, что хочешь еще поэкспериментировать, пособирать жиз-

ненный
ответств
усложня
с друго
убедите
отноше
стной, з
уделять
и друзья
встрети
ношени

Тест

Из пр
тебе бо

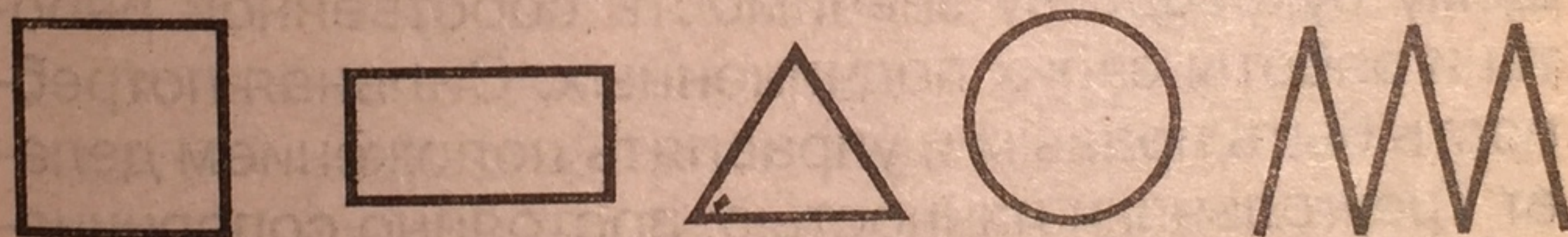


Квад
водить
ющее д
мениты
ние и м
сококла
рат люб
должно
в свое
ная, пре
ризы» и

ненный опыт, чувствуешь себя неготовой делить ответственность с другим человеком, не хочешь усложнять жизнь его проблемами? Твои отношения с другом весьма поверхностны. У тебя есть сотня убедительных аргументов против углубления этих отношений: они ущемляют свободу, делают несчастной, заставляют считаться с кем-то, вынуждают уделять меньше внимания собственным интересам и друзьям. Вероятно, в недалеком будущем ты встретишь другого человека и изменишь свое отношение к проблеме существования в паре.

Тест «Кто ты?»

Из представленных фигур выбери одну, которая тебе больше понравилась.



Квадрат. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работ, — вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата — распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

Прямоугольник. Временная форма личности, которую могут носить остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому ведущие качества Прямоугольника — любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

Треугольник. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника — способность концентрироваться на главной цели. Треугольники — энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честолобны и прагматичны, умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением делает Треугольники личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

Круг. Самая доброжелательная из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией — способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Зиг
Комбин
идей и
гиналь
когда н
которые
лались
него по
тов пов
пропов
многих

Зигзаг. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального — вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг — возбудимый. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги — неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь многих.



Среди изображенных девочек найди похожую на себя и устрани недостатки. Можешь и о подругах позаботиться.



и похо-
можешь



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Соловов А. В.** Наркомания. — Казань: Издательство «Хэтэр», 1999.
2. Маленькие секреты больших девочек. — М.: «АСТ», 1999.
3. Тесты для тинейджеров. — Киев: ООО «Таир», 1997.
4. **Айзенк.** Проверь свои способности. — М., 1996.



М.: Изда-
ек. — М.:
«Таир»,
М. — М.,

This image shows a single sheet of off-white or light beige paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 28 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and some minor discoloration or foxing, particularly towards the edges. There is no handwriting or other markings on the page.

[illegible]

Для заметок

Издание для досуга
Серия «Для девочек»
ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Авторы-составители *И. Соковня, Ф. Семенов*

Ответственный за выпуск *А. Рогова*
Редактор *В. Затолокина*
Художественный редактор *Н. Трипольская*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Корректоры *И. Мокина и Л. Савельева*
Компьютерная верстка *К. Парсаданяна*

Подписано в печать 23.03.2000.
Формат 84 × 108/32. Усл. печ. л. 9,24. Бумага газетная.
Гарнитура Гельветика. Печать высокая.
Тираж 76 000 экз. Заказ № 3542.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-00-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

ЗАО «Премьера»
Изд. лиц. ИД № 00237 от 27.10.99 г.
Гигиенический сертификат № 77.ЦС.04.952.П.01548.0.98 от 29.06.98 г.
123100, Москва, ул. Мантулинская, д. 24

ООО «Издательство АСТ»
Изд. лиц. ИД № 00017 от 16.08.99 г.
Гигиенический сертификат № 77.ЦС.01.952.П.01659.Т.98 от 01.09.98 г.
366720, Республика Ингушетия, г. Назрань, ул. Кирова, д. 13.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Государственном ордена Октябрьской Революции,
ордена Трудового Красного Знамени Московском
предприятии «Первая Образцовая типография»
Министерства Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
113054, Москва, Валовая, 28



Хотите узнать, как звезды влияют
на характер и судьбу человека?
И как знания о звездах можно исполь-
зовать в личной жизни?
Тогда эта книга для вас.

В чем секреты элегантности, успеха?
Как стать привлекательной?
Как найти свой стиль?
Об этом и о многом другом расскажет
эта книга.



Из этой книги вы узнаете о маленьких
женских хитростях, которые помогут
стать обаятельной, неотразимой, по-
пулярной в компании, а также добить-
ся успехов в учебе и любви.

Вы хотели бы научиться плести фенечки?

А мастерить своими руками другие украшения?

Надеемся, что советы, приведенные в этой книге, помогут вам в изготовлении замечательных сувениров для себя, друзей и близких.



Хотите узнать, сбудется ли ваше желание, и найти ответ на вечный вопрос «Любит не любит»?

Вам поможет эта книга, которая научит вас самым разным гаданиям.

Как стать настоящей хозяйкой? Как приготовить вкусные и полезные блюда? Как содержать дом в чистоте и порядке? Надеемся, что советы, приведенные в этой книге, помогут вам разобратся в такой сложной науке, как ведение домашнего хозяйства.



ПРИЧЕСКИ Для девочек



Как следить за волосами?

Как подобрать себе стрижку?

Как делать 100 самых разных причесок?

В этой книге вы найдете ответы на эти вопросы, узнаете, как много в облике человека зависит от состояния волос.

Умеете ли вы себя правильно вести? Знаете ли вы, что такое этикет? Эта книга расскажет вам о правилах поведения в школе и дома, на улице и в транспорте, в театре и на дискотеке. Надеемся, что, прочитав эту книгу, вы всегда и везде будете чувствовать себя уверенно.

ЭТИКЕТ Для девочек



РУКОДЕЛИЕ Для девочек



Эта универсальная книжка научит вас шить, вязать, вышивать замечательные вещи, готовить забавные блюда. В ней вы найдете много интересного и полезного для юных рукодельниц.

Почему нам снится тот или иной сон? Надо ли бояться страшных сновидений? Как сны могут повлиять на реальную жизнь? Возьмите в руки эту книгу — и вы найдете ответы на все интересующие Вас вопросы.



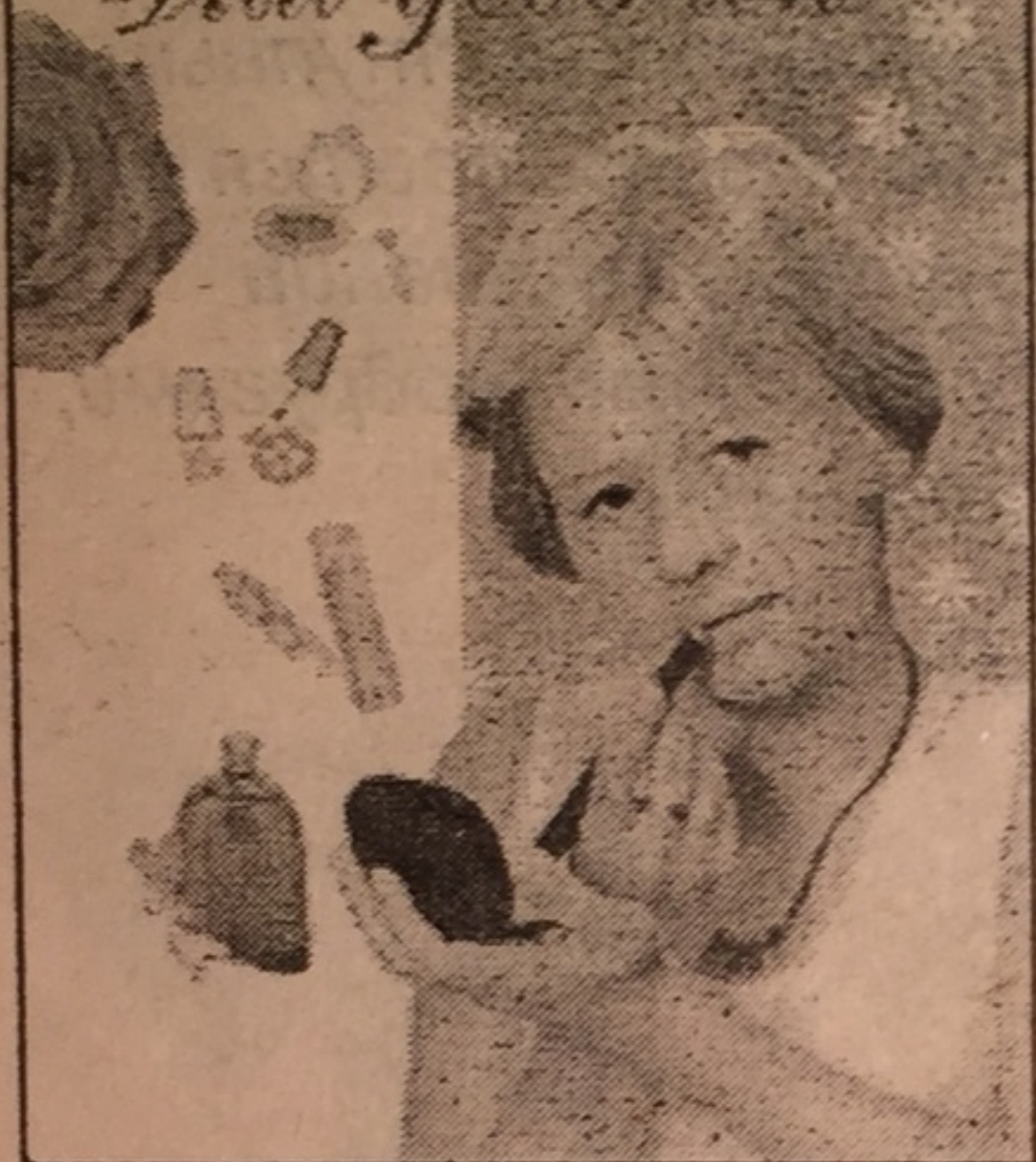
Как правильно ухаживать за своим телом? Как быстро избавиться от боли? Как научиться расслабляться? На эти и другие вопросы, волнующие девочек-подростков, ответит эта книга.

Хотите, чтобы в один прекрасный день у вас на подоконнике созрел ананас? Как развести плодовый сад в комнате? В этой книге — множество интересных сведений о комнатных растениях и о том, как за ними ухаживать.



Как пр
Англи
Что н
Брази
ин? Н
отвеч

МАКИЯЖ Для девочек



Хотите научиться различать косметику правильную и не очень? Хотите узнать, как правильно наносить макияж? Хотите поразить друзей на вечеринке своей неземной красотой? Тогда эта книга — для вас.

Как празднуют Новый год в Англии, Франции, Швеции? Что надевают на карнавал в Бразилии? Что такое Хеллоуин? На эти и другие вопросы отвечает эта книга.

ПРАЗДНИКИ СО ВСЕГО СВЕТА Для девочек



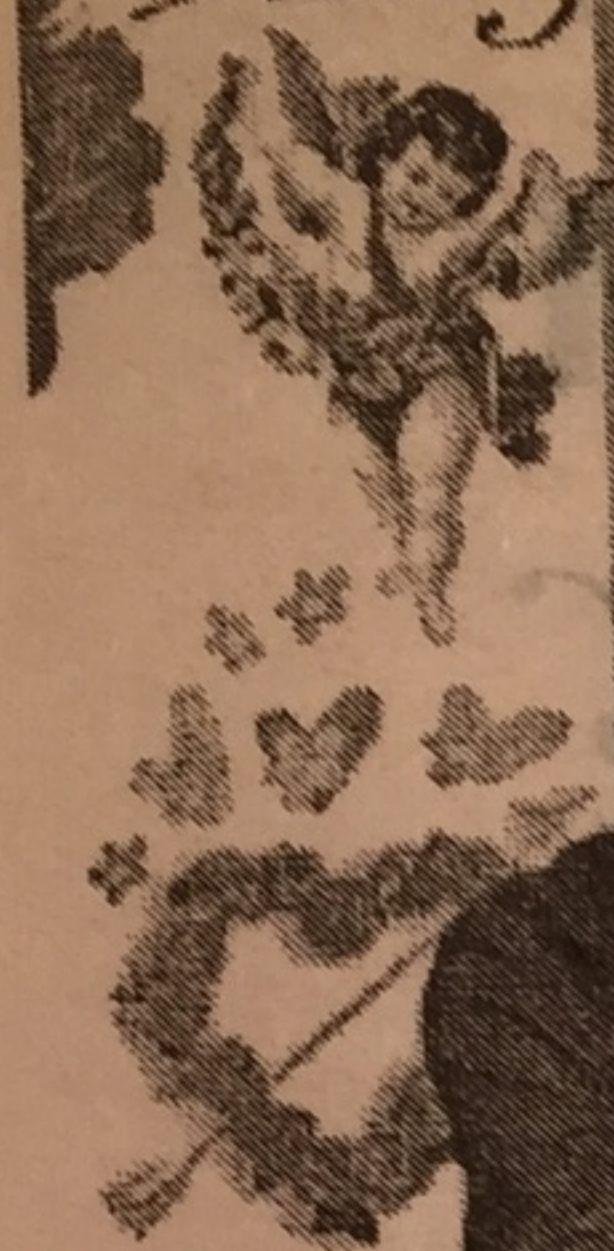


Психология – важная наука о человеческом разуме, настроениях, эмоциях. Все это очень сложно и для взрослых. А в этой книге доступным языком рассказывается о психологии отношений между друзьями, подругами, сверстниками.

Эта книга расскажет вам о многих важных особенностях организма, о гигиене тела. Необходимо постоянно заботиться о себе, чтобы быть здоровой и привлекательной.



АЗБУКА ЛЮБВИ Для девочек



Любовь — сложное и необъяснимое чувство. Эта книга не отвечает на вопрос «Как добиться неземной и вечной любви?». Но, прочитав ее, вы сможете чувствовать себя уверенно и держаться на плаву в океане чувств.

БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ

«Книжки по почте»
140, Москва, ул. Косовская, д. 140
в Москве и по всей России

Тел. 323-1805	Звоните по телефону 323-1805
Тел. 306-1888	3-я Владимирская, д. 53
Тел. 291-1601	Адрес: д. 12
Тел. 929-2035	Телефон: д. 14
Тел. 911-2107	Б. Фекельский пер., д. 3
Тел. 299-6584	Косовская ул., д. 510
Тел. 323-2823	Пусанская, д. 7

Эта книга — подарок по почте. Закажите ее сейчас.

БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ ПО АДРЕСАМ:
в США — 68 AVE O BROOKLYN NY 11204 USA
ph: 719-23-1998

в Германии — EXPRESS KURIER GmbH, ZUNTSTRASSE 28,
77604 Kehl-Mahr, ph: 07806288210, 0786498411
в Израиле — 2, MEIRANEM STREET, HAIFA, ISRAEL, 33505,
ph: 04-8649899 ADAR

*В серии «Для девочек»
готовятся к выпуску:*

МОДНЫЕ ШЛЯПКИ

Для девочек

*Все эти и многие другие издания вы можете приобрести
по почте, заказав*

БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ

*по адресу: 107140, Москва, а/я 140. «Книги по почте»,
а также посетив фирменные магазины в Москве:*

Звездный бульвар, д. 21.	Тел. 232-1905
2-я Владимирская, д. 52.	Тел. 306-1898
Арбат, д. 12.	Тел. 291-1601
Татарская, д. 14.	Тел. 959-2095
Б. Факельный пер., д. 3.	Тел. 911-2107
Каретный ряд, д. 5/10.	Тел. 299-6584
Луганская, д. 7.	Тел. 322-2822

Эти книги вы можете приобрести за рубежом, заказав
бесплатный каталог по адресам:

в **США** — 58 AVE O BROOKLYN NY, 11204, USA,
ph.: 718-2346998

в **Германии** — EXPRESS KURIER GmbH, ZUNFTSTRASSE 26,
77694 Kehl-Marlen, ph.: 0180/5236210, 07854/966411

в **Израиле** — 2, MENAHEM STREET, HAIFA, ISRAEL, 33505,
ph.: 04-8664969, ADAR

евочек»
ицкы:

ЛЯПКИ

вочек

я вы можете приобрести
казав

КАТАЛОГ

я 140. «Книги по почте»,
ые магазины в Москве:

. 21. Тел. 232-1905
. 52. Тел. 306-1898
Тел. 291-1601
Тел. 959-2095
Тел. 911-2107
д. 3. Тел. 299-6584
/10. Тел. 322-2822

рести за рубежом, заказав
пог по адресам:
NY, 11204, USA,

ER GmbH, ZUNFTSTRASSE 26,
36210, 07854/966411
REET, HAIFA, ISRAEL, 33505,

Существует несколько причин, по которым вам следует обязательно КУПИТЬ книги серии «Для девочек».

Из книг этой серии вы узнаете, **СКОЛЬКО** самых оригинальных фенечек вы можете изготовить из материалов, которые имеются у вас дома, **КАКИЕ** прически сейчас носят, **КАК** правильно гадать, **НАСКОЛЬКО** увлекательно домашнее хозяйство, **КАК** хорошо выглядеть и нравиться мальчикам, **КАК** следует вести себя в обществе...



Другие книги серии «Для девочек»:

- «Фенечки »
- «Гадания »
- «Секреты»
- «Азбука красоты»
- «Прически»
- «Астрология»
- «Азбука домашнего хозяйства»
- «Азбука ухода за телом»
- «Макияж»
- «Сонник»
- «Комнатные растения»
- «Рукоделиек»
- «Вечеринки»
- «Секреты твоего тела»
- «Психология»
- «Азбука любви»
- «Цветы»
- «Домашние животные»

ISBN 5-237-04872-2



9 785237 048728 >

Арт. 26291.111

НЕ ПРОПУСТИ!

ПЕРВОЕ СВИДАНІЕ

ЖЕНУ ВУД

СЕРДЦЕ

ОТ

СЕРДЦА